

Transaktionsanalyse

Zielsetzung:

In dieser Übung können Sie feststellen, zu welchem der Ich-Zustände Sie am ehesten tendieren.

Die Auswertung erfolgt durch Sie selbst, das Ergebnis wird keinem anderen transparent gemacht.

Seien Sie also ehrlich, Sie belügen ohnehin ausschließlich sich selbst.

Vorgehensweise:

Sie sehen auf den folgenden Seiten eine größere Anzahl von Aussagen, zu denen Sie so offen wie möglich Stellung nehmen sollen.

Stimmen Sie der Aussage zu, dann tragen Sie ein „+“ ein. Sind sie eher dagegen, dann notieren Sie „-“.

Alles klar?

Staffel 1

	Aussage	+ / -
1.	Ich neige dazu, in Gruppen der Tonangebende sein zu wollen.	
2.	Die strenge Bestrafung von Verbrechern wäre dazu geeignet, von Vergehen abzuschrecken.	
3.	Es scheint, dass es nicht viel braucht, bis ich andern widerspreche.	
4.	Den Satz: „Wahre Liebe ist auf Achtung begründet“ finde ich zutreffend.	
5.	Man kann tun, was man will, den Charakter eines Menschen kann man nicht ändern.	
6.	Ich neige dazu, in verworrenen oder verfahrenen Situationen die Führung zu übernehmen.	
7.	Öfter als ich möchte, suche ich den Fehler bei anderen.	
8.	Rassenvorurteile sind angebracht, um gemischte Heiraten zu verhindern.	
9.	Wir benötigen in den Medien (Zeitung, Rundfunk, Fernsehen) eher mehr Zensur als weniger.	
10.	Ich verbringe oft Zeit damit, Dinge für andere zu erledigen, weil es so schneller geht und sich lange Erklärungen erübrigen, obwohl ich weiß, dass sie diese genauso gut selber erledigen könnten.	
11.	Ich neige dazu, mich über Personen, die bewährte Dinge und Denkweisen in Frage stellen, aufzuregen.	
12.	Minderheiten erhalten mehr Achtung als sie verdienen.	
13.	Die Aussage eines Politikers: „Wir können doch nicht jedem den Arsch vergolden“ halte ich für zutreffend.	
14.	Die moderne Zeit verlangt zu viel vom Menschen.	
15.	Das Sprichwort: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ finde ich zutreffend.	
16.	Kinder sollten nie geschlagen werden.	
17.	Ich glaube, unsere Gesellschaft wäre gesünder, wenn Verbrechen härter bestraft würden.	
18.	Eltern und Erzieher neigen heute dazu, allzu nachsichtig zu sein.	
19.	Heute lassen sich zu viele Menschen durch andere herumschubsen.	
20.	Die Berichterstattung (Zeitung, Rundfunk, Fernsehen) sollte besser kontrolliert werden.	
21.	Erfolg stellt sich im Leben oft nur durch harte Arbeit ein.	

noch Staffel 1:

	Aussage	+ / -
22.	Einer der Gründe, warum Werbung so erfolgreich ist, ist der Umstand, dass die Leute es gerne haben, wenn man ihnen sagt, was sie zu kaufen haben.	
23.	Die Todesstrafe wird nie verschwinden.	
24.	Die patriotische Einstellung gegenüber dem eigenen Land wird immer wichtiger sein als das „Weltbürgertum“.	
25.	Eine wirkliche Änderung findet nur dann statt, wenn eine Person hartnäckig die Sache vorantreibt.	
26.	Den Gedanken, die Leute sollten human sein, finde ich richtig.	
27.	Obwohl es aus der Mode gekommen ist, sollte in der Schule wieder gebetet werden.	
28.	Die Menschen sollten sich mit bestimmten fundamentalen Wahrheiten über Moral, Recht und Unrecht mehr identifizieren.	
29.	Ich stehe mehr auf der Seite der Schwächeren.	
30.	Es fällt mir leicht, andere zu trösten.	
31.	Die meisten Menschen schätzen eine wohlwollende Führung.	
32.	Ich halte jene Berufe für die wertvollsten, in denen Menschen geholfen wird.	
33.	Ich bin sehr hilfreich, wenn andere Probleme haben.	
34.	Ich habe klare Überzeugungen und ändere diese nicht so leicht.	
35.	Ich neige dazu, mich in meiner Lebensweise auf bewährte Werte zu verlassen.	
36.	Ich werde oft von anderen um Rat gefragt.	
37.	Ich bin der Meinung, dass die Frau ins Haus gehört.	
38.	Es gibt mir eine große Befriedigung, anderen zu ihrer persönlichen Entwicklung zu helfen.	
39.	Ich bin der Ansicht, dass man gewisse Traditionen in der Familie aufrecht erhalten sollte.	
40.	Ich bin der Meinung, dass Kinder ihren Eltern Respekt entgegenbringen sollten.	
41.	Ich habe Mitleid mit Menschen, die sich in Schwierigkeiten befinden.	
42.	Im Vergleich zu anderen mache ich mehr Überstunden.	
43.	Ich denke, dass ich schon oft besser als mein Partner gewusst habe, was für ihn gut ist.	
44.	Ich neige dazu, die Probleme von anderen zu meinen eigenen zu machen.	

noch Staffel 1:

	Aussage	+ / -
45.	Öfter als ich möchte, spiele ich meine Überlegenheit anderen gegenüber aus.	
46.	Den meisten jungen Männern würde Militärdienst gut tun.	
47.	Schon öfters hatte ich das Gefühl, andere würden meine Hilfsbereitschaft ausnutzen.	
48.	Wenn sich bei mir jemand verspätet, ärgere ich mich über diese Person.	
49.	Öfters versuche ich, anderen die negativen Konsequenzen ihres Tuns zu ersparen, indem ich diese auf mich nehme.	
50.	Ich lehne die Theorie ab, dass ich vieles von meinen „unumstößlichen Wahrheiten“ bereits vor meinem sechsten Lebensjahr gelernt habe.	
51.	Die Jugendlichen würden besser fahren, wenn sie sich mehr bemühen würden, aus den Erfahrungen Älterer zu lernen.	
52.	Ich fühle mich gut, wenn ich eine höhergestellte, einflussreiche Position einnehme.	
53.	Alle Bestrebungen sind zu unterstützen, die die Konsumenten vor der Werbung für Alkohol und Tabak in den Medien schützen wollen.	
54.	Es gibt heute nicht genug Leute, die bereit sind, für Gerechtigkeit einzutreten.	
55.	Ich mache mir häufig Sorgen um meinen Partner.	
56.	Es kommt vor, dass ich Befriedigung dabei verspüre, wenn ich andere bei etwas Unrechtem erwische.	
57.	„Achte jedes Vaterland, aber das deinige liebe!“ ist ein wahres Wort.	
58.	Schon öfters hatte ich den Eindruck, dass ich meine eigenen Ziele zugunsten anderer hinten anstelle.	
59.	Ich finde es unangebracht, dass es mir schlecht geht, weil ich andere nicht mit meinen Problemen belasten möchte.	
60.	Personen, die sich herrisch geben, haben in Wirklichkeit wenig Selbstvertrauen.	
61.	Ich neige dazu, andere durch scharfe Fragen und aggressives Verhalten herauszufordern.	
62.	„Undank ist der Welt Lohn“ habe ich schon oft erfahren müssen.	
63.	Ich bin oft verblüfft zu sehen, wie blöd die Leute sind.	
64.	Wenn man nicht allzu viel von den Menschen erwartet, wird man nicht so leicht enttäuscht.	

Staffel 2

	Aussage	+ / -
1.	Ich bin ein guter Beobachter.	
2.	Ich sammle Informationen und plane, bevor ich handle.	
3.	Ich bin fähig, ruhig und sachlich zu bleiben, auch wenn andere sich aufregen.	
4.	Perioden des Schweigens in Besprechungen machen mich nicht nervös.	
5.	Es gibt Zeiten, in denen ich mir bewusst eine außergewöhnliche Freude gönne.	
6.	In Entscheidungsprozessen ziehe ich problemlösendes Verhalten dem intuitiven vor.	
7.	Ich würde gerne an einem Training für Persönlichkeitsentwicklung mitmachen.	
8.	Es scheint mir, dass ich es nicht wünsche, andere zu dominieren; ich schätze es auch nicht, von anderen dominiert zu werden.	
9.	Ich arbeite gerne mit Leuten zusammen, die mitdenken und zupacken und ebenfalls Verantwortung übernehmen.	
10.	Es fällt mir leicht, meine Gefühle unter Kontrolle zu halten.	
11.	Ich stehe zu meinen Überzeugungen und gebe ihnen auch Ausdruck, reagiere aber positiv auf Gegenargumente.	
12.	Zwischenmenschliche Konflikte erledige ich meist im persönlichen Gespräch.	
13.	Leute, die mit mir arbeiten, würden sagen, ich treffe gerne Entscheidungen, dennoch würde sich niemand scheuen, mit mir nicht einverstanden zu sein.	
14.	Ich neige dazu, schöpferische Lösungen den traditionellen vorzuziehen.	
15.	Ich glaube, was andere Leute denken und fühlen ist wichtig.	
16.	Von Zeit zu Zeit stelle ich mich und meine Vorgehensweise in Frage.	
17.	Es scheint, dass ich eher die Fähigkeit zu selbständigem und unabhängigem Denken entwickelt habe, als mich den Gedanken anderer Leute anzupassen.	
18.	Ich glaube, dass Menschen fähig sind, sich selbst zu führen und zu kontrollieren und damit selbst zu entwickeln.	
19.	Irgendwann habe ich gelernt, gegenüber der Sexualität, meinem Körper, der Intimität eine positive Haltung gegenüber einzunehmen.	
20.	Offenheit und Ehrlichkeit gegenüber anderen ist möglich.	
21.	Es gab Situationen, in denen ich in Gegenwart anderer geweint habe, ohne mich zu schämen.	
22.	Es gibt Momente, in denen es richtig ist, seinen Gefühlen Ausdruck zu geben. Im richtigen Moment tue ich es auch.	
23.	Es fällt mir leicht, in öffentlichen Veranstaltungen das Wort zu ergreifen, um für meine Meinung einzustehen.	

noch Staffel 2:

	Aussage	+ / -
24.	Mich interessieren Ergebnisse aus Wissenschaft und Forschung.	
25.	Ich bemühe mich, fair und objektiv zu sein.	
26.	Ich bin der Überzeugung, dass die Menschen grundsätzlich gut sind.	
27.	Ich lese regelmäßig verschiedene Tageszeitungen, um mir eine eigene Meinung bilden zu können.	
28.	Ich bemühe mich, bei meinen Mitarbeitern weniger auf die Schwächen zu achten als ihre Stärken aufzubauen.	
29.	Ich finde, dass viele Entscheidungen im Team besser gefällt werden können als im Alleingang.	
30.	Ich finde, dass man Kindern – wo immer es möglich ist – Gelegenheit zum selbstverantwortlichen Handeln geben sollte.	
31.	Meine Erziehungspersonen überließen mir einen genügend großen Freiraum, eigene Entscheidungen zu treffen.	
32.	Ich bin der Meinung, dass ich für mein Tun jederzeit voll verantwortlich bin.	
33.	Ich bemühe mich, in sachlichen Auseinandersetzungen einen Diskussionsgegenstand aus möglichst verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und andere anzuregen, dasselbe zu tun.	
34.	In Diskussionen bemühe ich mich, die Vorschläge anderer zu überprüfen und in meinen eigenen Meinungsbildungsprozess einzubeziehen.	
35.	Ich gehe allen Problemen gerne auf den Grund.	
36.	Sachlich fundierte Argumente anderer kann ich ohne weiteres akzeptieren.	
37.	Ich suche Gelegenheiten, mehr über mich selbst zu erfahren.	
38.	Ich versuche, mir in kritischen Situationen über meine Gefühlslage Klarheit zu verschaffen.	
39.	Ich versuche, kritischen Situationen offen ins Auge zu sehen.	
40.	Ich bin gerne bereit, gewisse Risiken einzugehen, auch auf die Gefahr hin, mich zu blamieren.	
41.	Ich bin stets daran interessiert zu erfahren, wie ich auf andere wirke.	
42.	Ich finde das Arbeiten im Team geistig anregend.	
43.	Ich bemühe mich, Dinge, die ich nicht kenne, nicht prinzipiell abzulehnen.	
44.	Ich bin der Meinung, man sollte den Leuten auch unangenehme Dinge offen mitteilen.	
45.	Ich bin ein guter Zuhörer.	
46.	Ich bin der Ansicht, dass sich auch in sachlichen Diskussionen Gefühle nicht ausschließen lassen.	

Staffel 3

	Aussage	+ / -
1.	Es scheint, dass ich dazu neige, mich selbst zu bemitleiden.	
2.	Wenn eine höherstehende Persönlichkeit die Verantwortung für eine schwerwiegende Entscheidung übernimmt, die durchgeführt werden muss, werde ich bei der Durchführung mithelfen, auch wenn ich von der Entscheidung nicht überzeugt bin.	
3.	Ich genieße es, schnell Auto zu fahren.	
4.	Es kommt öfters vor, dass ich in den Tag hineinträume.	
5.	Ich reagiere oft emotional.	
6.	In einer gespannten Lage neige ich eher dazu, mich zurückzuziehen.	
7.	Ich gebrauche gerne Ausdrücke wie „toll“, „lässig“, „spitze“, „krass“ usw.	
8.	Ich habe nichts dagegen, der Ausführende zu sein, aber ich habe es gerne, wenn ein anderer die Führung übernimmt.	
9.	Ich sage mir oft: „Es nützt doch nichts, sich zu engagieren.“	
10.	Es ist für mich wichtig, dass andere Menschen eine gute Meinung von mir haben.	
11.	Hin und wieder ertappe ich mich dabei, laut zu lachen oder zu sprechen, wenn ich allein bin.	
12.	Aus irgendeinem Grunde kommt es vor, dass ich öfters den Kürzeren ziehe.	
13.	Meine Eltern neigten dazu, mir eher Sorgen in der Welt und den Menschen einzuflößen als mir die erfreulichen Seiten des Lebens zu zeigen.	
14.	Es fällt mir leicht, meine eigenen Bedürfnisse zugunsten anderer zurückzustellen.	
15.	Es scheint mir, dass ich häufiger meinen Bedürfnissen nachgehe, als dies ein reifer Mensch tun sollte.	
16.	Ich ziehe es vor, eine Stellung mit eher weniger Verantwortung, Befugnissen, Prestige und Ansehen anzunehmen.	
17.	Ich weiß, dass ich hin und wieder maßlos bin.	
18.	Ich habe Schwierigkeiten, Instruktionen zu befolgen.	
19.	Es ist für mich schwer zu verstehen, warum manche Menschen das Leben so ernst nehmen.	

noch Staffel 3:

	Aussage	+ / -
20.	Ich scherze und „blödele“ gerne.	
21.	Ich beneide Leute, die ihre Karriere aufgeben, um ein neues Leben zu beginnen.	
22.	Mir scheint, dass ich manchmal zu vertrauensselig bin.	
23.	Wenn eine Situation allzu ernst wird, versuche ich, mit Humor die Spannung zu mildern.	
24.	Ich neige eher dazu, anderen zuzustimmen als mit ihnen zu argumentieren.	
25.	Ich ertappe mich öfters dabei, wie ich mich sehr um das Lob anderer Leute bemühe.	
26.	Ich bin für Spontankäufe anfällig.	
27.	Ich bin immer voller neuer Ideen.	
28.	Wenn mich jemand innerlich verletzt hat, sage ich ihm lieber nichts davon.	
29.	Oftmals äußere ich meine Ideen nicht, weil sie mir zu wenig wichtig erscheinen.	
30.	Ich bin sehr neugierig.	
31.	An einem Freitagabend sitzen Sie mit Freunden zusammen und trinken Wein. Plötzlich kommt einer auf die Idee, übers Wochenende nach Paris zu fahren. Fahren Sie mit?	
32.	Ich finde mich oft mitten in Problemen drin und weiß nicht, wie ich hineingekommen bin.	
33.	Öfters erlebe ich Situationen, in denen ich hilflos und ohnmächtig bin.	
34.	Es passiert mir öfters, dass ich ins Fettnäpfchen trete.	
35.	Ich habe Schwierigkeiten, konzentriert längere Zeit bei einer Sache zu bleiben.	
36.	Es fällt mir leicht, mich in andere einzufühlen.	
37.	Es fällt mir leicht, mich von den Gefühlen anderer tragen zu lassen.	
38.	Öfter, als mir lieb ist, fängt eine Sache rasch an, mich zu langweilen	
39.	Ich habe früh im Leben gelernt, dass es nicht empfehlenswert ist, Autoritäten anzuzweifeln.	
40.	Ich habe die Tendenz, mich der Meinung anderer anzuschließen.	

Auswertung

Übertragen Sie die Ergebnisse der Staffel 1 in die folgende Tabelle:

*	1	+	-
*	2	+	-
*	3	+	-
	4	+	-
*	5	+	-
	6	+	-
*	7	+	-
*	8	+	-
	9	+	-
	10	+	-
*	11	+	-
*	12	+	-
*	13	+	-
	14	+	-
*	15	+	-
	16	+	-
	17	+	-
*	18	+	-
	19	+	-
*	20	+	-
*	21	+	-
	22	+	-

*	23	+	-
	24	+	-
*	25	+	-
	26	+	-
*	27	+	-
*	28	+	-
	29	+	-
	30	+	-
	31	+	-
	32	+	-
	33	+	-
*	34	+	-
*	35	+	-
	36	+	-
*	37	+	-
	38	+	-
*	39	+	-
*	40	+	-
	41	+	-
	42	+	-
	43	+	-
	44	+	-

*	45	+	-
*	46	+	-
	47	+	-
*	48	+	-
	49	+	-
*	50	+	-
	51	+	-
*	52	+	-
	53	+	-
*	54	+	-
	55	+	-
*	56	+	-
	57	+	-
	58	+	-
	59	+	-
*	60	+	-
*	61	+	-
	62	+	-
*	63	+	-
	64	+	-

Ermitteln Sie die Anzahl der von Ihnen markierten „+“ Zeichen.

$\Sigma^+ =$	
--------------	--

Prüfen Sie nun, ob bei den von Ihnen mit „+“ markierten Aussagen ein „*“ steht und ermitteln Sie die Anzahl der sich so ergebenden „*“

$\Sigma^* =$		Rohwert Kritisches Eltern-Ich
--------------	--	-------------------------------

Bilden Sie nun die Differenz der beiden Summen.

$(\Sigma^+) - (\Sigma^*) =$		Rohwert Schützendes Eltern-Ich
-----------------------------	--	--------------------------------

Übertragen Sie die Ergebnisse der Staffel 2 in die folgende Tabelle:

1	+	-
2	+	-
3	+	-
4	+	-
5	+	-
6	+	-
7	+	-
8	+	-
9	+	-
10	+	-
11	+	-
12	+	-
13	+	-
14	+	-
15	+	-
16	+	-

17	+	-
18	+	-
19	+	-
20	+	-
21	+	-
22	+	-
23	+	-
24	+	-
25	+	-
26	+	-
27	+	-
28	+	-
29	+	-
30	+	-
31	+	-
32	+	-

33	+	-
34	+	-
35	+	-
36	+	-
37	+	-
38	+	-
39	+	-
40	+	-
41	+	-
42	+	-
43	+	-
44	+	-
45	+	-
46	+	-

Ermitteln Sie die Anzahl der von Ihnen markierten „+“ Zeichen.

$\Sigma_+ =$		Rohwert Erwachsenen-Ich
--------------	--	-------------------------

Übertragen Sie die Ergebnisse der Staffel 3 in die folgende Tabelle:

*	1	+	-
*	2	+	-
	3	+	-
	4	+	-
	5	+	-
*	6	+	-
	7	+	-
*	8	+	-
*	9	+	-
*	10	+	-
*	11	+	-
*	12	+	-
*	13	+	-
*	14	+	-

	15	+	-
*	16	+	-
	17	+	-
*	18	+	-
	19	+	-
	20	+	-
*	21	+	-
	22	+	-
	23	+	-
*	24	+	-
*	25	+	-
	26	+	-
	27	+	-
*	28	+	-

*	29	+	-
	30	+	-
	31	+	-
	32	+	-
*	33	+	-
	34	+	-
	35	+	-
	36	+	-
	37	+	-
	38	+	-
*	39	+	-
*	40	+	-

Ermitteln Sie die Anzahl der von Ihnen markierten „+“ Zeichen.

$\Sigma^+ =$	
--------------	--

Prüfen Sie nun, ob bei den von Ihnen mit „+“ markierten Aussagen ein „*“ steht und ermitteln Sie die Anzahl der sich so ergebenden „*“

$\Sigma^* =$		Rohwert Angepasstes Kind-Ich
--------------	--	------------------------------

Bilden Sie nun die Differenz der beiden Summen.

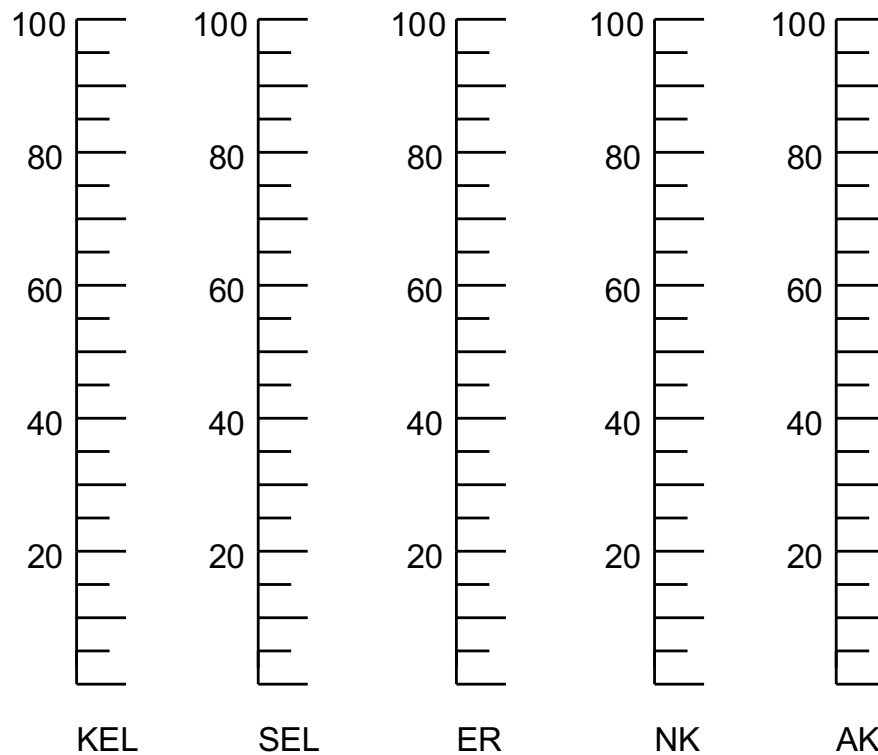
$(\Sigma^+) - (\Sigma^*) =$		Rohwert Natürliches Kind-Ich
-----------------------------	--	------------------------------

Die folgende Tabelle hilft Ihnen, die ermittelten **Rohwerte** zu **Skalenwert** zu wandeln.

1. Jeder ermittelte Rohwert wird jetzt in der Tabelle gesucht (Die Spalten sind nach Ich-Zustände aufgeteilt)
2. der gefundene Skalenwert wird auf der folgenden Seite eingetragen

Staffel 1 Eltern-Ich kritisch und schützend		Staffel 2 Erwachsenen-Ich		Staffel 3 Kind-Ich angepasst und natürlich	
Rohwert	Skalenwert	Rohwert	Skalenwert	Rohwert	Skalenwert
2	0	15	0	1	0
3	5	16	5	2	5
4	10	19	10	3	10
7	20	22	20	5	20
9	30	24	30	6	30
11	40	26	40	8	40
12	50	28	50	9	50
14	60	30	60	10	60
16	70	32	70	12	70
18	80	34	80	13	80
21	90	36	90	15	90
23	95	38	95	16	95

Ergebnistabelle



In dieser Übersicht können Sie erkennen, welche Neigung Sie zu welchem Ich-Zustand haben.

Je höher der Skalenwert ist, desto häufiger werden Sie sich in diesem Zustand befinden. Das werden Ihre Mitmenschen vermutlich mehr oder weniger deutlich erleben. Die Ausprägung hat Vor- und Nachteile für sich Selbst und Andere.

Wollen Sie mehr wissen, blättern Sie einfach um.

Auswertung

Kritisches Eltern-Ich

	Starke Ausprägung	Schwache Ausprägung
Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> • Kann in Notsituationen schnell entscheiden • Legt Wert auf Traditionen und Normen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wirkt nicht autoritär • Flexibel • Nicht festgefahren • Offen für Meinungen Anderer
Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> • Lehnt Neues eher ab • Intolerant • Unterdrückend • Überkritisch • Frustrierend • Reagiert mit Ärger, Macht und Aggression 	<ul style="list-style-type: none"> • Ineffektiv • Lädt zur Manipulation ein • Wenig bestimmt

Schützendes / Stützendes Eltern-Ich

	Starke Ausprägung	Schwache Ausprägung
Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> • Schafft Geborgenheit • Hat viel Verständnis • Hört geduldig zu • Unterstützt • Ist fürsorglich 	<ul style="list-style-type: none"> • Fördert Selbständigkeit • Lässt Andere machen • Delegiert viel
Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> • Bemutternd • „Meint es doch nur gut“ • Macht Andere von sich abhängig • Verhindert Selbständigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Zeigt wenig Verständnis • Lobt wenig • Ist auf sich bezogen • Fühlt sich oft allein

Erwachsenen-Ich

	Starke Ausprägung	Schwache Ausprägung
Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> • Fragt viel • Geht Ursachen auf den Grund • Legt Wert auf Logik • Löst Konflikte durch Kooperation 	<ul style="list-style-type: none"> • ...
Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> • Zeigt wenig Gefühle • Überkontrolliert • Roboterhaft • Hang zu übertriebener Perfektion 	<ul style="list-style-type: none"> • Lernt wenig aus Erfahrung • Wechselhaft • Unberechenbar • Geringes Selbstwertgefühl

Natürliches Kind-Ich (rebellisches Kind ist hier enthalten)

	Starke Ausprägung	Schwache Ausprägung
Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> • Phantasievoll • Wirkt witzig • Charmant • Spontan • Offen • Zeigt Gefühle • Genießt das Leben 	<ul style="list-style-type: none"> • Wirkt ruhig • Bleibt auf dem Boden der „Realität“
Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsiv • Flipp aus • Rücksichtslos • Chaotisch • Widersprüchlich • Cholerisch 	<ul style="list-style-type: none"> • Zeigt kaum Gefühle • Zurückhaltend • Tendenz zu depressiven Gedanken • Wirkt wenig lebendig bis langweilig

Angepasstes Kind-Ich

	Starke Ausprägung	Schwache Ausprägung
Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> • Nimmt Rücksicht auf Andere • Kann auf Kompromisse eingehen • Hält sich an Normen, Regeln und Gesetze 	<ul style="list-style-type: none"> • Spricht aus, was Er / Sie denkt • Geht eigene Wege • Steht zur eigenen Meinung • Lässt sich kaum bestechen • Richtet sich nicht nach Anderen
Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> • Überangepasstheit • Zieht sich schnell zurück • Hat Angst, etwas falsch zu machen • Ist gehemmt • Gibt schnell auf 	<ul style="list-style-type: none"> • Undiplomatisch • Geht wenig auf Kompromisse ein • Unhöflich • Wenig kooperativ • Verletzt Andere (unbewusst)

Fragen, die weiterbringen können:

- Passt das Ergebnis überhaupt zu meinem Selbstbild...
- Passt das Ergebnis zu dem betrachteten Kontext (Arbeit / Privat) ...
- Gibt es eine Balance / Ausgleich zur starken Ausprägung, also eine gleichwertig starke Ausprägung in einem anderen Ich...
- Was kann ich mal mehr / stärker / überhaupt einmal ausprobieren...