



Meine Persönlichkeitsstruktur: DAS EGOGRAMM

Mit Hilfe des Egogramms können wir feststellen, wie häufig die verschiedenen Ich-Zustände eines bestimmten Menschen im Alltag auftreten. Wie oft sein Verhalten von welcher Ich-Form geprägt ist.

Fragebogen zur Transaktionsanalyse

Wichtig ist, daß Sie die im Fragebogen genannten Aussagen offen und ehrlich bewerten. Wenn Sie einer bestimmten Aussage eher zustimmen, sie eher befürworten als ablehnen, dann kreisen Sie bitte das Plus-Zeichen (+) ein. Umgekehrt verfahren Sie bei Aussagen, die Sie eher zurückweisen und ablehnen. Dort kreisen Sie das Minus-Zeichen (-) ein. Welche Bedeutung die Sternchen (*) im einzelnen haben, wird später ausführlich erklärt werden. Vorläufig brauchen Sie dieser Kennzeichnung keine Beachtung zu schenken.

Fragebogen zur Transaktionsanalyse

- | | | |
|---|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| + | - | 1. Ich kann gut zuhören. |
| + | - * | 2. Ich neige dazu, in Gruppen der Tonangebende sein zu wollen. |
| + | - * | 3. Es scheint, daß ich anderen bald einmal widerspreche. |
| + | - | 4. Ich stehe eher auf der Seite der Schwächeren. |
| + | - | 5. Ohne Fleiß kein Preis. |
| + | - * | 6. Wenn ich bei einer Auseinandersetzung in die Enge getrieben werde, neige ich dazu, ärgerlich zu reagieren. |
| + | - | 7. Den Satz "Jede wahre Liebe ist auf Achtung begründet" finde ich zutreffend. |
| + | - * | 8. Man kann tun, was man will: den Charakter eines Menschen kann man nicht ändern. |
| + | - * | 9. Ich neige dazu, in verworrenen oder verfahrenen Situationen die Führung zu übernehmen. |
| + | - | 10. Es fällt mir leicht, andere zu trösten. |
| + | - * | 11. Öfter, als ich möchte, suche ich Fehler bei den anderen. |
| + | - | 12. Die meisten Menschen wollen geführt sein. |
| + | - | 13. Ich halte jene Berufe für die wertvollsten, in denen Menschen geholfen wird. |
| + | - | 14. Ich bin sehr verständnisvoll, wenn andere Probleme haben. |
| + | - * | 15. Ich habe feste Überzeugungen und ändere diese nicht so leicht. |
| + | - * | 16. Rassenvorurteile sind angebracht, um gemischte Heiraten zu verhindern. |
| + | - | 17. Eine wirkliche Änderung findet eigentlich nur dann statt, wenn eine starke Person eine Sache in die Hand nimmt und sie vorwärtsbringt. |
| + | - * | 18. Ich neige dazu, mich in meinem Leben auf Tradition und Bewährtes zu verlassen. |
| + | - * | 19. Ich neige dazu, mich über Personen, die bewährte und anerkannte Denkweisen und Handlungen in Frage stellen, aufzuregen. |
| + | - * | 20. Minderheiten erhalten mehr Beachtung, als sie verdienen. |
| + | - * | 21. Die Aussage eines deutschen Politikers, "wir können doch nicht jedem den Arsch vergolden", finde ich zutreffend. |
| + | - | 22. Den Gedanken, daß die Leute human und menschlich sein sollten, finde ich richtig. |
| + | - | 23. Ich werde oft von anderen um Rat gefragt. |

- | | | | |
|---|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| + | - | * | 24. Ein Problem, das uns immer zu begleiten scheint, ist, daß es zu wenig Leute gibt, welche arbeiten, und zu viele, die befehlen wollen. |
| + | - | * | 25. Das Sprichwort "Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr" finde ich zutreffend. |
| + | - | * | 26. Vielen Leuten ist zu wenig klar, daß man besonders im Geschäfts-leben sehr kämpferisch sein muß, um erfolgreich zu sein. |
| + | - | | 27. Es ist doch so, daß Menschen gezwungen werden müssen, gewisse Dinge zu tun, die gut für sie sind. |
| + | - | * | 28. Ich glaube, daß unsere Gesellschaft gesünder wäre, wenn Verstöße gegen die Gesetze strenger geahndet würden. |
| + | - | * | 29. Ich bin der Meinung, daß die Frau ins Haus gehört. |
| + | - | | 30. Es scheint, daß ich den Mitmenschen mehr Vertrauen schenke, als viele andere es tun. |
| + | - | | 31. Es gibt Situationen, in denen es richtig ist, ein Kind zu seinem eigenen Wohl mit einer Tracht Prügel zu bestrafen. |
| + | - | | 32. Das größte Mißgeschick, das jemandem widerfahren kann, ist, die Geduld zu verlieren. |
| + | - | * | 33. Strenge Bestrafung von Verbrechern wäre geeignet, von Vergehen abzuschrecken. |
| + | - | | 34. Wenn immer jemand Hilfe braucht, leiste ich sie ihm. |
| + | - | * | 35. Eltern und Erzieher neigen heute dazu, allzu nachsichtig zu sein. |
| + | - | | 36. Andere in ihrer Entwicklung zu unterstützen gibt mir eine große Befriedigung. |
| + | - | * | 37. Die Berichterstattung der Medien (Fernsehen, Zeitungen) sollte besser kontrolliert werden. |
| + | - | * | 38. Ich kann nicht begreifen, daß jemand Selbstmord begeht. |
| + | - | | 39. Einer der Gründe, warum die Werbung so erfolgreich ist, ist der Umstand, daß die Menschen es mögen, wenn ihnen gesagt wird, was sie zu kaufen haben. |
| + | - | * | 40. Obschon es aus der Mode gekommen ist, sollte in der Schule wieder gebetet werden. |
| + | - | | 41. Die patriotische Einstellung gegenüber dem eigenen Land wird immer wichtiger sein als das sogenannte "Weltbürgertum". |
| + | - | * | 42. Die Leute sollten sich mit gewissen Grundsätzen von Moral, Recht und Unrecht mehr identifizieren. |
| + | - | * | 43. Die Todesstrafe wird nie abgeschafft werden. |
| + | - | | 44. Wenn ich sehe, daß jemand bei einer Arbeit Schwierigkeiten hat, nehme ich sie |



ihm gerne ab.

- | | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| + - * | 45. Wir benötigen eher mehr als weniger Filmzensur. |
| + - * | 46. Ich bin der Ansicht, daß man gewisse Berufstraditionen in der Familie aufrechterhalten soll. |
| + - * | 47. Eine starke Führungskraft braucht keine Mitbestimmung. |
| + - | 48. In der Regel komme ich mit allen Leuten gut aus. |
| + - * | 49. Ich bin der Meinung, daß Kinder ihren Eltern Respekt entgegen-bringen müssen. |
| + - | 50. Ich habe Mitleid mit Menschen, die sich in Schwierigkeiten befinden. |
| + - | 51. Im Vergleich mit anderen mache ich eher mehr Überstunden. |
| + - | 52. Ich neige dazu, mich der Meinung der Mehrheit anzuschließen. |
| + - | 53. Ich habe früh gelernt, die Dinge nicht zu übertreiben und die Kirche im Dorf zu lassen. |
| + - | 54. "Undank ist der Welt Lohn" habe ich schon oft erfahren müssen. |
| + - | 55. Statt Zeit damit zu verlieren, jemandem etwas zu erklären, erledige ich es lieber selber. |
| + - * | 56. Ich bin oft verblüfft, zu sehen, wie blöd die Leute sind. |
| + - * | 57. Journalisten sollten weniger frei in ihrer Meinungsäußerung sein. |
| + - | 58. Viele Leute gehen fehl, weil sie Verantwortung ablehnen. |
| + - | 59. Wenn man nicht zuviel von den Menschen erwartet, wird man auch nicht so leicht enttäuscht. |
| + - | 60. Wenn sich jemand über mich ärgert, versuche ich, ihn zu besänftigen. |
| + - | 61. Mir scheint, daß ich ein besserer Beobachter bin als viele andere Leute. |
| + - | 62. Ich neige dazu, einen kühlen Kopf zu bewahren, wenn andere aufgeben oder abschalten. |
| + - | 63. Meine Eltern oder Erzieher hatten große Freude daran, wenn ich selbständig lernte und forschte. |
| + - | 64. Ich sammle Informationen und plane, bevor ich handle. |
| + - | 65. Ich erröte selten oder nie. |
| + - | 66. Es fällt mir leicht, in öffentlichen Veranstaltungen das Wort zu ergreifen. |
| + - | 67. Ich weine selten oder nie. |

- | | | |
|---|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| + | _ | 68. Ich bin risikofreudiger als die meisten mir Bekannten. |
| + | - | 69. Es macht mir nichts aus, allein zu sein. |
| + | - | 70. Meine Eltern und Erzieher neigten dazu, den Gebrauch des Verstandes höher zu schätzen als viele andere Leute. |
| + | - | 71. Ich bin fähig, eine gewisse wachsame Unvoreingenommenheit zu bewahren, wenn andere allzu erregt werden. |
| + | - | 72. Mehr als viele andere mir bekannte Leute ziehe ich problemlösendes Verhalten dem Feilschen und Kompromisse-Schließen vor. |
| + | - | 73. Es fällt mir leicht, meine Gefühle unter Kontrolle zu halten. |
| + | - | 74. Bei der Planung eines Projektes achte ich darauf, Leute, die zupacken, vorzusehen. |
| + | - | 75. Ich habe feste Überzeugungen und verleihe ihnen auch Ausdruck, reagiere aber positiv auf vernünftige Gegenargumente, indem ich meine Meinung ändere. |
| + | - * | 76. Obwohl andere zeitweise dazu neigen, zwischenmenschliche Konflikte zu unterdrücken, zu vertuschen oder durch Kompromisse beizulegen, versuche ich unter allen Umständen, die Ursachen herauszufinden. |
| + | - | 77. In Streß-Situationen bleibe ich ruhig. |
| + | - | 78. Es scheint mir, daß ich dazu neige, vor dem Fällen von Entscheidungen die Risiken abzuwägen. |
| + | - | 79. Mehr als viele andere mir bekannte Leute bemühe ich mich, Ideen, Meinungen und Haltungen zu suchen, die sich von meinen eigenen unterscheiden. |
| + | - | 80. Leute, die mit mir zusammenarbeiten, würden sagen, ich sei entscheidungsfreudig und entschlossen. |
| + | - | 81. Ich habe anderen schon oft den Fuß auf den Nacken gesetzt, damit sie eine wichtige Arbeit ausführen. |
| + | - | 82. Zwischenmenschliche Konflikte erledige ich im persönlichen Gespräch. |
| + | - | 83. Ich bin der Überzeugung, daß eine wirksame Führung die Mitarbeiter dazu anspricht, das Beste zu geben. |
| + | - | 84. Ich glaube, daß das, was andere Leute fühlen und denken, wichtig ist. |
| + | - | 85. Schon als Kind ermutigten mich meine Eltern, meine Ansichten auszusprechen, ohne Angst vor Strafe zu haben oder davor, mich lächerlich zu machen. |
| + | - | 86. Mich interessieren die Ergebnisse aus Forschung und Wissenschaft. |
| + | - | 87. Es scheint, daß ich eher die Fähigkeit, selbständig und unabhängig zu denken, entwickelt habe, als mich den Gedanken anderer Leute anzupassen. |
| + | - | 88. Ich glaube, daß Menschen fähig sind, sich selbst zu führen und zu kontrollieren |

und damit sich selbst zu entwickeln.

- | | | | |
|---|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| + | - | | 89. Die meisten Fehler entstehen eher wegen eines Mißverständnisses als aus Nachlässigkeit |
| + | - | | 90. Irgendwie scheint es, daß ich gelernt habe der Welt auf entspannte, zuversichtliche und positive Art entgegenzutreten. |
| + | - | | 91. Ich bin aktives Mitglied von drei und mehr Vereinen und Organisationen. |
| + | - | | 92. Offenheit und Ehrlichkeit anderen gegenüber lohnen sich in der Regel. |
| + | - | | 93. Ich bin ein rationaler, logischer Denker. |
| + | - | | 94. Ich bringe es fertig, nach außen ruhig zu bleiben, obwohl es in mir kocht. |
| + | - | | 95. Ich besuche Kurse, Seminare, Vorträge usw. häufiger als die meisten mir bekannten Personen. |
| + | - | | 96. Ich habe den Ruf, fair und objektiv zu sein. |
| + | - | | 97. Ich pflege in der Regel von den anderen das zu bekommen, was ich haben möchte. |
| + | - | | 98. Ich kann anderen Personen Dinge klar und deutlich erklären. |
| + | - | | 99. Mein Erfolg im Leben beruht auf der Tatsache, daß ich es verstehe, meine Gefühle zu verbergen. |
| + | - | | 100. In einer Diskussion zählen meine Argumente oft zu den besten. |
| + | - | | 101. Ich bin der Überzeugung, daß die Menschen grundsätzlich gut sind. |
| + | - | | 102. Für mich ist es wichtig, so perfekt wie möglich zu sein. |
| + | - | | 103. Ich lese täglich eine bis zwei Tageszeitungen. |
| + | - | | 104. Ich habe eine ziemlich klare Vorstellung, wo ich in 10 Jahren beruflich und privat stehen möchte. |
| + | - | * | 105. Obwohl es viele nicht wahrhaben wollen, glaube ich, daß die Gefühle bei 90 Prozent der lebenswichtigen Entscheidungen den Ausschlag geben. |
| + | - | | 106. Es scheint, daß ich mich mehr als andere selbst bemitleide. |
| + | - | | 107. Wenn eine höherstehende Persönlichkeit die Verantwortung für eine schwerwiegende, zu treffende Entscheidung übernimmt, werde ich bei der Durchführung mithelfen, auch wenn ich davon nicht überzeugt bin. |
| + | - | * | 108. Ich genieße es wirklich, sehr schnell Auto zu fahren. |
| + | - | * | 109. Es kommt öfter vor, daß ich am hellen Tag ins Blaue hinein träume. |



- + - * 110. Ich bin für Spontankäufe sehr anfällig.
- + - * 111. Es bereitet mir Mühe, z.B. eine Abmagerungskur durchzustehen, das Rauchen aufzugeben usw.
- + - 112. Ich habe nichts dagegen der Ausführende zu sein, aber ich habe es gerne, wenn ein anderer dabei die Führung übernimmt.
- + - * 113. Ich gebrauche oft Ausdrücke wie "toll", "lässig", "irre", "höllisch" usw.
- + - 114. In einer gespannten Lage neige ich eher dazu, mich zurückzuziehen.
- + - 115. Bescheidenheit ist eine Tugend, vielleicht die größte.
- + - * 116. Ich erzähle gerne Witze.
- + - * 117. Ich bin immer voll neuer Ideen.
- + - 118. Ich habe keine Mühe, Anweisungen zu befolgen.
- + - 119. Meine Eltern oder Erzieher waren gute und freundliche Menschen.
- + - * 120. Ich bin oft impulsiv.
- + - 121. Eher stimme ich anderen zu, als daß ich mit ihnen hin und her diskutieren würde.
- + - 122. Ich bemühe mich sehr um die Anerkennung anderer.
- + - 123. Hie und da ertappe ich mich dabei, daß ich zu laut lache und spreche.
- + - 124. Ich sage mir oft: "Es nützt ja doch nichts, sich hier zu engagieren."
- + - 125. Wenn mich jemand innerlich verletzt hat, sage ich ihm in der Regel nichts davon.
- + - * 126. Es ist für mich schwer zu verstehen, warum so viele Leute das Leben so ernst nehmen.
- + - 127. Oftmals äußere ich meine Ideen nicht, weil sie mir zu wenig wichtig erscheinen.
- + - * 128. Meine Eltern respektierten es, wenn ich meine Gefühle wie Freude, Trauer, Ärger usw. voll ausdrückte. Sie ermutigten mich gar dazu.
- + - 129. Es scheint mir, daß ich nicht so oft, wie ich möchte, meinen Willen durchsetzen kann.
- + - 130. Ich ziehe es vor, eine Stellung mit eher wenig Verantwortung, Befugnissen, Ansehen usw. anzunehmen.
- + - 131. Es kann sein, daß meine Eltern doch eher dazu neigten, mir Angst vor der Welt und den Menschen einzuflößen, als mir die Welt von der erfreulichen Seite zu zeigen.

- | | | | |
|---|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| + | - | * | 132. Ich habe mehr Interessen, Liebhabereien usw. als die meisten Leute, die ich kenne. |
| + | - | | 133. Aus irgendeinem Grunde kommt es oft vor, daß ich meistens den kürzeren ziehe. |
| + | - | * | 134. An einem Freitagabend sitzen Sie mit ein paar Freunden zusammen und trinken einige Flaschen Wein. Plötzlich kommt einer auf die Idee, jetzt für zwei Tage nach Pans zu fahren. Fahren Sie mit? |
| + | - | * | 135. Ich neige viel eher dazu, phantasievolle als logische Lösungen anzustreben. |
| + | - | * | 136. Es gibt Momente, wo ich in Gegenwart anderer Leute weine, ohne mich zu schämen. |
| + | - | * | 137. Irgendwann habe ich gelernt, dem Sex, meinem Körper, der Intimität usw. gegenüber eine freudige Haltung einzunehmen. |
| + | - | | 138. Man muß sich wichtigen Persönlichkeiten unterordnen. |
| + | - | * | 139. Es gibt Zeiten, zu denen ich mir gerne außergewöhnliche Freuden und Vergnügungen gönne. |
| + | - | | 140. In ungewohnten Situationen fühle ich mich sehr unbehaglich. |
| + | - | * | 141. Ich finde mich oft mitten in einem Problem und frage mich, wie ich da wohl wieder hineingeschlittert bin. |
| + | - | | 142. In vielen Situationen fühle ich mich einfach hilflos. |
| + | - | * | 143. Wenn ich etwas sage, ist es sehr wohl möglich, daß ich ins Fettnäpfchen trete. |