



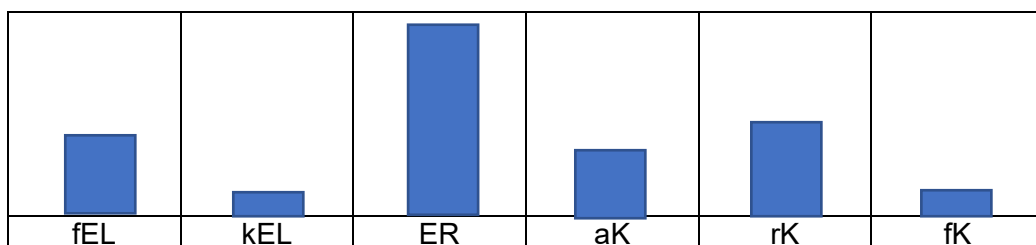
Egogramm und Ich-Zustände-Tagebuch

Anleitung:

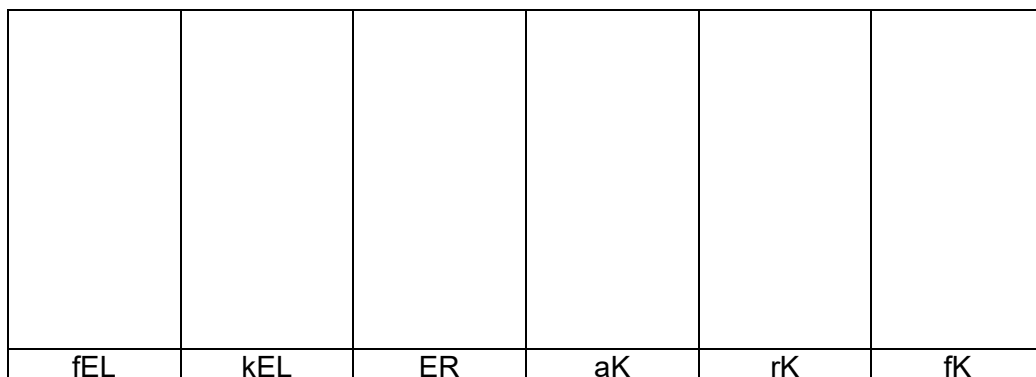
Ziel dieser Selbstreflexion ist Verhaltensänderung und somit Persönlichkeitsentwicklung. Solltest Du Verhaltensaspekte haben, die Du gerne verändern möchtest, z.B. ein zu fürsorgliches oder auch autoritäres Eltern-Verhalten Deinen Mitarbeitenden gegenüber oder vielleicht auch kindische Verhaltensmuster, wie Trotz, dann hilft Dir diese Übung bei einer Anpassung an ein erwachsenes Verhaltensmuster.

Das Egogramm basiert auf diesen Grundmustern der Transaktionsanalyse und analysiert, in welcher Situation Du Dich in einem bestimmten Ich-Zustand bewegst. Die Auswertung Deiner Kommunikationssituationen mit Hilfe des Egogramms trägt somit dazu bei, Deine Reaktion und derzeitigen Automatismen besser zu erkennen, einzuschätzen und Handlungsmuster für eine ähnliche Situation zu entwickeln.

Das Ergebnis kann dann beispielhaft so aussehen, wie in dem nachstehenden Egogramm:



Erfasse nun grafisch Deine Ich-Zustände in denen Du Dich aus Deiner Einschätzung überwiegend befindest. Beurteile Dein Verhalten dazu erst einmal spontan und intuitiv:





Der nächste Schritt dieser Übung ist der Veränderungsschritt. Dieser hilft Dir bei der zukünftigen Anpassung Deines Verhaltens. Dazu reflektierst Du am Ende eines Tages (oder bei Zeitknappheit am Ende einer Woche) die Situationen, in denen Du Dich aus Deiner Sicht besonders erfolgreich oder auch kritikwürdig gezeigt hast. Beschreibe die Situation möglichst genau und detailliert: Was ist passiert und wie hast Du reagiert. Ordne dann den jeweiligen Ich-Zustand ein, in den Dich die Situation gebracht hat. Ziel der Übung ist es, die Herrschaft über Dein Verhalten zu erreichen. Getreu dem Motto „nachher ist man immer schlauer“ formulierst Du nun Dein Wunschverhalten. Wie hättest Du lieber reagiert, Dich gefühlt und was hättest Du lieber gesagt. In dem Moment, wo Du dieses Wunschverhalten formulierst, fokussierst Du Dich bereits auf dieses Verhalten und hast bereits ein Verhaltensmuster für die nächste ähnliche Situation parat. Verstärken kannst Du Deine Lernprozess durch Visualisierung. Das gilt sowohl für die positiv als auch für die negativ erlebte Situation. Das positive Verhalten verstärkst Du, das negative Verhalten veränderst Du. Erlebe dazu in Gedanken die Situation mit allen Sinnen. Wie geht es Dir dabei, was sagst Du, was siehst Du, wie reagiert Dein Gegenüber, was machst Du nun. Da unser Gehirn zwischen einem echten Erlebnis und einer guten Visualisierung nicht unterscheiden kann und gleichermaßen lernt, hast Du so die Chance, dieses Wunschverhalten zu einem Automatismus und somit zu einer neuen Gewohnheit zu machen. Viel Erfolg dabei!

Situationsbeschreibung und Reaktion	Ich-Zustand						Wunschverhalten
	fEL	kEL	ER	aK	rK	fK	