

Übungen Ich-Zustände



© WavebreakMediaMicro

Ich-Zustände

kritisches **Eltern-Ich** fürsorgliches

Erwachsenen-Ich

rebellisches **Kind-Ich** angepasstes
freies

ÜBUNG - 1 -

Bitte ordne die jeweilige Reaktion auf die beschriebene Situation den jeweiligen Ich-Zuständen zu.

Formuliere eine weitere Reaktion für einen weiteren Ich-Zustand.

1. Du moderierst zu Zweit eine Arbeits-Gruppe oder eine andere Veranstaltung. Dein Partner/Ihre Partnerin kann wichtige Unterlagen nicht finden.

Reaktion	Ich-Zustand
„Das wundert mich nicht!“	
„Hast Du schon gefragt, wer sie zuletzt hatte?“	
„Ich weiß nicht, wo Deine komischen Sachen sind!“	
„Nun beruhige Dich, wir werden sie schon finden.“	



2. Du bist in einem Arbeitskreis und ein anderes Mitglied der Arbeitsgruppe macht einen Vorschlag, der als unrealistisch abgelehnt wird.

Reaktion	Ich-Zustand
„Du musst ziemlich niedergeschlagen sein. Wollen wir heute Abend etwas unternehmen?“	
„Was wirst Du jetzt in der Sache unternehmen?“	
„Warum sollte es Dir auch besser gehen als mir?“	
„Wie wurde die Ablehnung begründet?“	

3. Der Kopierer funktioniert nicht mehr.

Reaktion	Ich-Zustand
„Rufen Sie bitte den Reparatur-Service an, die sollen möglichst schnell jemanden schicken.“	
„Das Ding ist dauernd kaputt, ich werf' den bald zum Fenster ´raus!“	
„Die Leute gehen einfach nicht vorsichtig genug damit um.“	
„Woran liegt es denn diesmal?“	

4. In Ihrem Team informieren sich die Personen untereinander nicht.

Reaktion	Ich-Zustand
„Komischerweise klappt das woanders besser!“	
„Woran liegt das?“	
„Ich glaube nicht, dass man da etwas tun kann.“	
„Das muss einfach besser geregelt werden.“	

ÜBUNG - 2 -

Aus welchem Ich-Zustand des Senders (A) heraus wird welcher Ich-Zustand beim Empfänger (B) angesprochen? Aus welchem Ich-Zustand heraus antwortet B an welchen Ich-Zustand von A?

Beispiel

<p>A: „Mir zittern noch die Knie von dem Gespräch vorhin.“</p> <p><i>Kind-Ich an Eltern-Ich</i></p>		<p>B: „Nun setzen Sie sich erst einmal hin und atmen tief durch, dann geht `s wieder.“</p> <p><i>Eltern-Ich an Kind-Ich</i></p>
---	--	---



1. Aufgabe

A: „Wann ist unser Klassentreffen?“	EL	EL	B: „Am 20.06. in Aachen.“
	ER	ER	
	KI	KI	

2. Aufgabe

A: „Das ist nicht so gelaufen, wie sie es zugesagt haben. Ich habe mehr von Ihnen erwartet.“	EL	EL	B: „Ich weiß auch nicht genau, ich komme mit der Aufgabe irgendwie nicht so gut zurecht.“
	ER	ER	
	KI	KI	

3. Aufgabe

A: „Mir hat in diesem Laden noch nie jemand geholfen. Wenn es darauf ankommt, steht man alleine da.“	EL	EL	B: „Und wer hilft mir? Ich habe gehofft, wenigstens Sie hätten Verständnis für meine schwierige Situation.“
	ER	ER	
	KI	KI	

4. Aufgabe

A: „Das habe ich jetzt 3 x erklärt, mach das gefälligst so, klar?“	EL	EL	B: „Hier ist nur klar, dass Du nicht weißt, wie man sich benimmt.“
	ER	ER	
	KI	KI	