

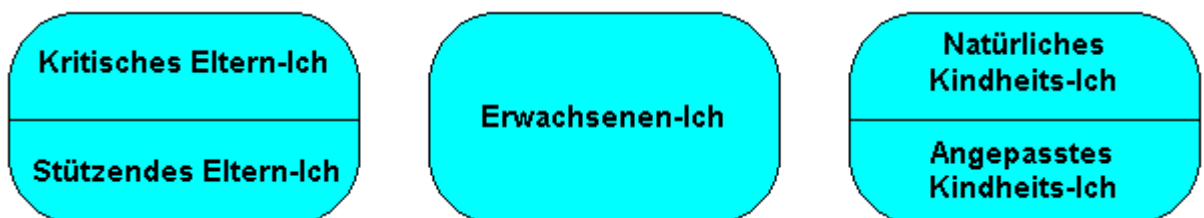
Egogramm - Persönlichkeitsanalyse

Die Transaktionsanalyse

Was ist eine Transaktion? Eine Transaktion ist ein einziger Schritt bei der Kommunikation zweier Menschen, der zum Beispiel aus einer Frage und einer Antwort, einer Aussage und einer Gegenaussage oder einem Kommando und einer Rückfrage besteht. Bei einer solchen Transaktion sind immer zwei Personen mit zum Teil total unterschiedlicher Persönlichkeitsstruktur beteiligt.

Stellen 10 verschiedene Leute 10 anderen Leuten dieselbe Frage, erhalten sie alle eine völlig unterschiedliche Antwort. Dabei hängt die Art und Weise, wie die zweite Person antwortet nicht alleine von der Fragestellung ab, sondern auch von Sympathie-Gefühlen für den Fragenden und natürlich von der eigenen Stimmung.

Der Transaktionsanalyse liegt ein Persönlichkeitsmodell zugrunde, welches das unterschiedliche Auftreten eines Menschen in verschiedenen Situationen erklärt. Dieses Persönlichkeitsmodell unterteilt den Charakter eines Menschen in drei Bereiche: in einen *Eltern-Ich* Zustand, einen *Erwachsenen-Ich* Zustand und einen *Kindheits-Ich* Zustand. Je nach Situation kann ein und derselbe Mensch entweder aus seinem *Erwachsenen-Ich*, *Eltern-Ich* oder *Kindheits-Ich* heraus handeln.



Das *Eltern-Ich* wird aufgeteilt in ein *Kritisches Eltern-Ich* und ein *Stützendes Eltern-Ich*; das *Kindheits-Ich* wird geteilt in ein *Natürliches Kindheits-Ich* und ein *Angepasstes Kindheits-Ich*. Die zahlenmäßige Analyse der 3 Ich-Zustände eines Menschen erfolgt in grafischer Darstellung in Form eines Egogrammes. Jetzt aber erst einmal zu den einzelnen Ich-Zuständen im Detail.

Die 5 Ich-Zustände eines Menschen

Kritisches Eltern-Ich
Im Eltern-Ich eines Menschen steckt all das, was er seit seiner Kindheit an gelernt hat. Dieser Persönlichkeitsanteil eines Menschen ist natürlich stark geprägt von der Erziehungsmethode der Eltern. Was einem als Kind von den Eltern eingebläut wurde, bestimmt auch noch das Verhalten im hohen Alter. Auch andere Bezugspersonen als die

<p>eigenen Eltern, zum Beispiel Schullehrer oder enge Freunde prägen das Eltern-Ich eines Menschen.</p> <p>Im Kritischen Eltern-Ich steckt die typische Vater/Mutter-Figur eines Menschen, wenn es um die Zurechtweisung und Erziehung der Kinder geht.</p>	
typische Aktionen	Wer aus seinem Kritischen Eltern-Ich heraus handelt, weist andere zurecht, erteilt anderen Befehle, kritisiert andere oder verteilt gar Strafen.
typische Gesten	Typische Gesten für das Kritische Eltern-Ich sind Kopfschütteln, ein eiserner Blick oder der erhobene Zeigefinger. Die Stimme wird lauter, die Sprache wird schneller.
typische Worte	Wer aus seinem Kritische Eltern-Ich heraus handelt, benutzt häufig Worte wie <i>müssen, sollen</i> oder eindeutige Antworten wie <i>ja</i> und <i>nein</i> .
Stützendes Eltern-Ich	
<p>Im Eltern-Ich eines Menschen steckt all das, was er seit seiner Kindheit an gelernt hat. Dieser Persönlichkeitsanteil eines Menschen ist natürlich stark geprägt von der Erziehungsmethode der Eltern. Was einem als Kind von den Eltern eingebläut wurde, bestimmt auch noch das Verhalten im hohen Alter. Auch andere Bezugspersonen als die eigenen Eltern, zum Beispiel Schullehrer oder enge Freunde prägen das Eltern-Ich eines Menschen.</p> <p>Im Stützendes Eltern-Ich steckt die typische Vater/Mutter-Figur eines Menschen, wenn es um die Sorge ums eigene Kind geht, also z.B. wenn es getröstet oder gewaschen wird oder wenn für es gekocht wird.</p>	
typische Aktionen	Wenn Du jemanden tröstest, Verständnis für den Fehler eines anderen hast oder einfach jemanden bei einer Aktion unterstützt, dann handelst Du aus Deinem Stützendes Eltern-Ich heraus.
typische Gesten	Eine typische Geste für das Stützende Eltern-Ich ist das Schulterklopfen oder das Streicheln eines Kindes. Handlungen aus dem Stützendes Eltern-Ich heraus erkennt man auch an einer beruhigenden, warmen Stimme.
typische Worte	Typische Floskeln, wenn man aus seinem Stützendes Eltern-Ich heraus redet, sind <i>Kopf hoch, Ist nicht so schlimm</i> oder <i>Das wird schon wieder werden</i> .
Erwachsenen-Ich	
<p>Während das Eltern-Ich eines Menschen vor allem durch die Erziehung und die Erlebnisse in der Kindeszeit geprägt wird, entwickelt sich das Erwachsenen-Ich erst im Laufe des Lebens. Das Erwachsenen-Ich lebt also von der Lebenserfahrung eines</p>	

<p>Menschen.</p> <p>Ein Mensch handelt hauptsächlich dann aus dem Erwachsenen-Ich heraus, wenn es um sachlichen Informationsaustausch geht, z.B. wenn man sich bei der Bank über eine Geldanlage informiert. Will ein Mensch vernünftige und rationale Entscheidungen treffen, muss er sich seines Erwachsenen-Ichs bedienen.</p> <p>Das Erwachsenen-Ich kann auch eingesetzt werden, um natürliches Verhalten aus dem Kindheits-Ich zu unterdrücken oder zu fördern. Mit Hilfe des Erwachsenen-Ichs kann ein Mensch überprüfen, ob sein Eltern-Ich und sein Kindheits-Ich überhaupt noch zeitgemäß sind.</p>	
typische Aktionen	Vergleichst Du Angebote über einen neuen Computer, so machst Du das aus Deinem Erwachsenen-Ich heraus. Willst Du objektiv einen Kino-Film beurteilen, so machst Du das auf nüchterne Weise aus Deinem Erwachsenen-Ich heraus.
typische Gesten	Du zeigst fast gar keine Gesten, bleibst sachlich und neutral; Deine Gefühle kommen nicht zum Vorschein. Auch Deine Stimme ist neutral und klar, wenn Du Dich in Deinem Erwachsenen-Ich Zustand befindest.
typische Worte	Im Erwachsenen-Ich Zustand sammelst Du Argumente und Informationen; Du stellst die typischen W-Fragen (wer, was, wann, wo...). Du wägst Alternativen ab mit Worten wie <i>könnte</i> oder <i>angenommen...</i>
Natürliches Kindheits-Ich	
<p>Das Kindheits-Ich eines Menschen wird wie das Eltern-Ich bereits in der Kindheit eines Menschen geprägt. Im Kindheits-Ich stecken die Gefühle drin, die man als Kind hatte. Deshalb handelt man, wenn man sich gerade im Kindheits-Ich Zustand befindet, auch nach Gefühl und Lust.</p> <p>Das Natürliche Kindheits-Ich drückt die unbekümmerte, spontane und natürliche Art eines Kindes aus, wie man es auf einem Spielplatz oder im Zusammenspiel mit anderen Kindern vorfindet.</p>	
typische Aktionen	Ein Spontankauf geschieht meist aus dem Natürlichen Kindheits-Ich heraus. Auch ein beherztes Lachen über die Aussage seines Gegenübers erfolgt oft als spontane Aktion aus dem Natürlichen Kindheits-Ich heraus. Typisch für ein Verhalten aus dem Natürlichen Kindheits-Ich heraus ist ein völlig befreites Verhalten, ohne das man sich um den anderen kümmert.
typische Gesten	Zu den typischen Gesten eines Kindes in seiner natürlichen Form gehören Gefühlsäußerungen in Form von Lachen oder Weinen als Ausdruck der Freude oder der Trauer. Typisch ist aber auch hemmungsloses Auffallen oder Herumtanzen vor anderen.

typische Worte	Wer wie ein natürliches Kind redet, benutzt gerne Worte wie <i>super</i> , <i>toll</i> oder <i>Juhuh</i>
Angepasstes Kindheits-Ich	
<p>Das Kindheits-Ich eines Menschen wird wie das Eltern-Ich bereits in der Kindheit eines Menschen geprägt. Im Kindheits-Ich stecken die Gefühle drin, die man als Kind hatte. Deshalb handelt man, wenn man sich gerade im Kindheits-Ich Zustand befindet, auch nach Gefühl und Lust.</p> <p>Das Angepasste Kindheits-Ich drückt das gehorchende, sich den Eltern unterordnende Kind aus, welches nicht aufgrund eigener Überlegungen handelt, sondern die Befehle der Eltern befolgt.</p>	
typische Aktionen	Wenn Du zum Beispiel von Deinem Chef oder Deinem Sporttrainer etwas gesagt bekommst und Du es einfach kopfnickend machst, auch wenn Du eigentlich anderer Meinung bist, dann geschieht dies, weil Du Dich gerade im Angepassten Kindheits-Ich befindest. Auch wenn Du beim Auto Fahren in einer fremden Stadt einen total unsicheren Eindruck machst, geschieht dies aus Deinem Angepassten Kindheits-Ich heraus.
typische Gesten	Eine typische Geste ist das Zögern bei jeder noch so kleinen Entscheidung. Auch wer dem anderen immer zustimmend zunickt, ohne seinen eigenen Standpunkt darzulegen, handelt aus dem Angepassten Kindheits-Ich heraus.
typische Worte	Ein typisches Wort ist das <i>äh</i> bei jedem Satz, um zu Verzögern. Typisch ist auch das Wort <i>Ja</i> als Folge permanenter Zustimmung.

Jeder Mensch hat alle 5 Ich-Zustände, jedoch in unterschiedlicher Ausprägung. Würde einem Menschen einer der 5 Ich-Zustände total fehlen, so kann sich dieser in seiner Umwelt kaum integrieren.

Wer zum Beispiel überhaupt kein Erwachsenen-Ich hätte, würde durch das Leben ziehen ohne Nachzudenken und rational zu handeln. Alles würde irgendwann in die Hose gehen. Hätte jemand überhaupt kein Angepasstes Kindheits-Ich würde jede noch so kleine Frage, und sei es nur die Frage, ob es zum Essen Spaghetti oder Ravioli gibt, zu einem großen Konflikt führen.

Egal, wie stark einer Deiner persönlichen Ich-Zustände ausgeprägt ist, man kann nie allgemein beurteilen, ob diese Ausprägung gut oder schlecht ist; es kommt immer darauf an, was Du persönlich daraus machst. Beispiel: Ist Dein Erwachsenen-Ich stark ausgeprägt, so hat das zwar den Vorteil, dass Du im Allgemeinen wohl überlegt handelst und den Ursachen irgendwelcher Probleme auf den Grund gehst; es kann Dir jedoch auch passieren, dass Du den Perfektionisten spielst, nichts spontan machst und keine Gefühle zeigst.

Oder nehmen wir an, Dein Angepasstes Kindheits-Ich ist sehr schwach ausgeprägt. Dann bist

Du wohl ein offener Mensch, der jedem direkt sagt, was er denkt, und immer zu seiner Meinung steht, andererseits aber vielleicht manchem zu direkt, ja sogar unhöflich bist.

Das Egogramm

Wenn Du den Test auf der folgenden Seite machst, wird für Dich anhand von 143 ausgewählten Fragen Dein persönliches Egogramm erstellt. Dieses stellt Dir in Form eines Säulendiagrammes dar, wie stark Deine persönlichen Ich-Zustände ausgeprägt sind. Außerdem erhältst Du eine Interpretation, was die einzelnen Werte für Dein Berufs- und Privatleben bedeuten.

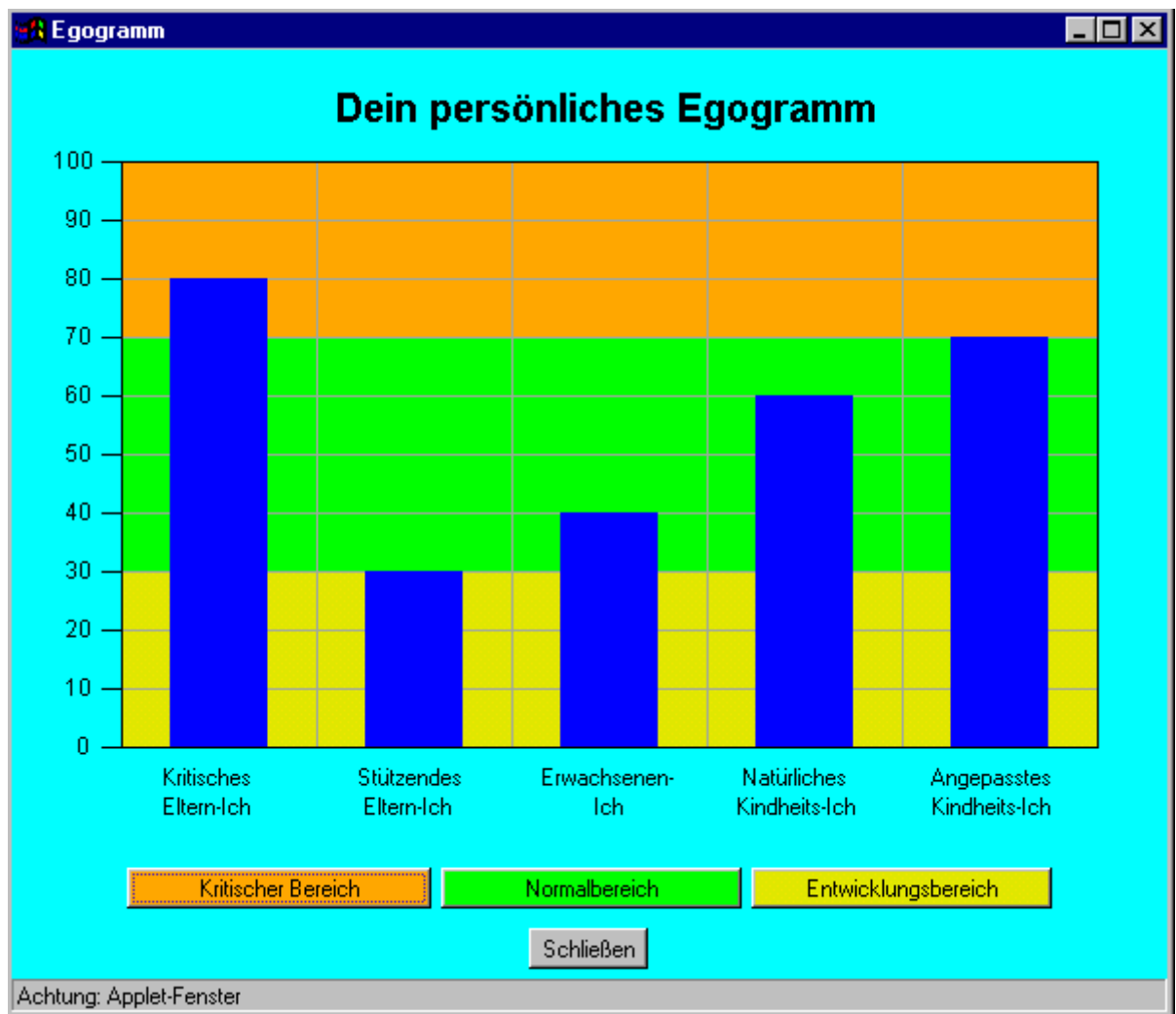
Im Egogramm gibt es drei markante Bereiche, die durch die Farben rot, grün und gelb gekennzeichnet sind. Endet der Balken für einen Ich-Zustand im grünen Bereich, so ist dieser Ich-Zustand normal entwickelt und liegt im Durchschnittsbereich.

Liegt ein Balken im roten Bereich, so ist die jeweilige Person stark durch diesen Ich-Zustand geprägt. Befindet sich solch eine Person in einer Stresssituation, so wird sein Verhalten durch diesen Ich-Zustand dominiert; deshalb wird der rote Bereich auch *Kritischer Bereich* genannt. Die Person mit dem unten stehenden Egogramm wird zum Beispiel in Stresssituationen hauptsächlich aus dem Kritischen Eltern-Ich heraus handeln, also sehr dominant, erzieherisch und kritisch sein.

Endet ein Balken bereits im gelben Bereich, so ist dieser Ich-Zustand unterentwickelt. In diesem Bereich besteht Entwicklungsbedarf für die jeweilige Person, d.h. das jeweilige Ich gilt es zu fördern, man sollte daran arbeiten.

Ich möchte nochmals betonen, dass es keine guten und schlechten Egogramme gibt. Genauso wenig gibt es gute und schlechte Ich-Zustände. Es kommt immer darauf an, was man aus seinem persönlichen Stil daraus macht. Am Meisten profitiert derjenige davon, der über seine Ich-Zustände Bescheid weiß und sie geschickt steuern und einsetzen kann.

So sieht zum Beispiel ein Egogramm aus:



Diese Person hat ein sehr ausgeprägtes Kritisches Eltern-Ich im kritischen Bereich und ein etwas unterentwickeltes Stützendes Eltern-Ich. In Stresssituationen wird diese Person also vom Kritischen Eltern-Ich dominiert. In einer Konfliktsituation wird diese Person also versuchen durchzugreifen und andere zu kritisieren. Vielleicht ist es aber gerade diese Person, die in einer Stresssituation die notwendige Entscheidung trifft und die Verantwortung übernimmt.

Was bedeutet das sehr schwach ausgeprägte Stützende Eltern-Ich? Wenn Du diese Person als Chef hast, dann freu Dich darüber, dass er Dir viele Freiheiten lässt; er wird sich wenig in Deine Sachen einmischen. Allerdings wird er Dich auch nicht loben, wenn Du etwas sehr gut gemacht hast, und wird Dich auch nicht trösten, wenn Du einen Fehler gemacht hast.

Das Erwachsenen-Ich liegt bei dieser Person zwar im Normalbereich, liegt jedoch unter der Durchschnittsmarke von 50, d.h. diese Person geht weniger rational und überlegt vor, sondern ist eher etwas unberechenbar.

Das natürliche und angepasste Kindheits-Ich liegen über dem Durchschnitt im Normalbereich. Die Person ist also stark vom Kindheits-Ich geprägt, zeigt also seine Gefühle, handelt auch mal spontan, kann sich jedoch auch gut anderen anpassen und auf andere Rücksicht nehmen. Die Person kann jedoch manchmal etwas chaotisch und rücksichtslos handeln. Vielleicht passt sie sich auch zu schnell an andere an und hält eigene Ideen lieber

schweigend zurück um nicht aufzufallen.

Typische Egogramme

Wie bereits erwähnt gibt es keine idealen bzw. gute oder schlechte Egogramme. Jedoch gibt es für gewisse typische Personen charakteristische Egogramme. So gibt es zum Beispiel ganz typische Egogramme von Führungskräften, Künstlern, Arbeitern oder Managern.

Führungskräfte in der Wirtschaft benötigen ein sehr stark ausgeprägtes Erwachsenen-Ich, um nach logischen und rationalen Gründen Entscheidungen treffen zu können. Auch benötigen sie ein stark ausgeprägtes Kritisches Eltern-Ich und Stützendes Eltern-Ich, um Entscheidungen auch durchsetzen zu können und um Mitarbeiter motivieren zu können. Bei Top-Managern liegen diese 3 Balken fast immer alle im kritischen Bereich.

Einem Maler oder Musiker nützt ein stark ausgeprägtes Eltern-Ich wenig; er ist im Wesentlichen auf sich alleine gestellt und benötigt Fantasie, Spontanität, Flexibilität und eine Menge Gefühl. Sein Natürliches Kindheits-Ich muss also stark ausgeprägt sein.

Nehmen wir als weiteres Beispiel einen Bauarbeiter, der tagsüber ohne viel Nachzudenken einen Stein auf den anderen setzt (natürlich geht auch das nicht ohne Konzentration und Nachdenken), und abends nichts lieber macht, als sich mit Freunden in der Kneipe zu treffen. Dessen Erwachsenen-Ich wird nicht allzu stark ausgeprägt sein; er passt sich tagsüber seinem Chef und abends seinen Freunden an. Sein natürliches Kindheits-Ich und sein Angepasstes Kindheits-Ich sind also stark ausgeprägt. Auch benötigt er ein gewisses Maß an Stützendem Eltern-Ich, wenn er zum Beispiel einen Lehrling ausbilden muss.

Nehmen wir als letztes Beispiel eine Hausfrau, die zwei Kinder erzieht. Für sie ist typisch ein sehr großes Stützendes Eltern-Ich. Die Kinder brauchen Lob, Verständnis, Geborgenheit, Vertrauen und Fürsorge, aber natürlich keine *Überfürsorge*. Hier erkennt man wieder deutlich, dass jeder Egogramm-Wert sowohl Vorteile als auch Nachteile hat. Setzt man zu viel positive Fürsorge ein, wandelt sich das vielleicht gut Gemeinte schnell in die negative *Überfürsorge*.

Wie zuverlässig ist ein Egogramm?

Wenn Du die 143 Fragen gewissenhaft, schnell und spontan beantwortest, bekommst Du Dein persönliches Egogramm mit einer Zuverlässigkeit von ca. 10 Punkten in jeder Skala. Mache andere Tests und Du wirst ähnliche Säulendiagramme erhalten.

Der Charakter eines Menschen, und damit sein Egogramm, bildet sich in den ersten beiden Lebensjahrzehnten. Besonders das Eltern-Ich und das Kindheits-Ich entwickeln sich bereits im frühen Kindesalter. Wer sein Egogramm mit 20, 30 und 40 Jahren erstellen lässt, wird kaum Veränderungen feststellen.

Während die beiden Eltern-Ich und Kindheits-Ich Zustände bereits im Kindesalter gebildet werden und sich im späteren Leben kaum noch ändern lassen, wächst das Erwachsenen-Ich mit wachsender Lebenserfahrung heran. Alleine an diesem Ich-Zustand kann man gezielt arbeiten und ihn verbessern. Und genau mit diesem Ich-Zustand lassen sich auch die beiden

(bzw. 4) anderen Ich-Zustände kontrollieren, steuern und einschätzen. Wer also ein zu schwach ausgeprägtes Erwachsenen-Ich hat, der kann daran gezielt arbeiten, indem er zum Beispiel mehr Vernunft und Überlegungen bei Entscheidungen einbringt, sich mehr Informationen besorgt, mehr anderen zuhört und dabei lernt.

Wie kann man seine Ich-Zustände verändern?

Um es nochmals zu sagen, es gibt keine guten und schlechten Ich-Zustände. Es kann jedoch vorkommen, dass man in seinem Leben vom einen oder anderen Ich-Zustand gerne etwas mehr oder weniger hätte, zum Beispiel wenn man völlig unerwartet Chef wird oder plötzlich Vater/Mutter wird. Deshalb im Folgenden einige Tipps, wie man die einzelnen Ich-Zustände leicht verändern kann. Starke Veränderungen sind ab einem gewissen Alter kaum noch möglich. Aber oft bewegen ja Kleinigkeiten Großes im Leben.

Eltern-Ich	
zu hohes Kritisches Eltern-Ich	Man sollte sich bewusst mehr zurückhalten, andere nicht beim Reden unterbrechen und die eine oder andere Kritik zurückhalten. Man sollte versuchen, gegenüber Neuerungen und anderen Vorschlägen offener zu sein. Wenn man merkt, dass man einen anderen unterdrückt, sollte man mal einen Gang zurückschalten.
zu niedriges Kritisches Eltern-Ich	Man sollte selbst öfters eine Entscheidung treffen. Bekommt man von einem Vorgesetzten oder Freund etwas gesagt, sollte man ruhig mal das Gesagte kritisch hinterfragen. Auch kann man daran üben, seiner Stimme und Aussprache mehr Nachdruck zu verleihen.
zu hohes Stützendes Eltern-Ich	Hast Du Kinder, denen Du alles bis ins Detail vormachst? Dann lass sie mehr selbständig werkeln; sei nicht überfürsorglich und sage ruhig auch einmal <i>nein</i> zu etwas; es bringt nichts, wenn man immer Lob verteilt; Kritik darf auch einmal sein.
zu niedriges Stützendes Eltern-Ich	Manchen Menschen fällt es schwer, Lob zu verteilen, obwohl dies vielen Menschen so gut tut; also öfters mal ein kleines Lob verteilen. Man sollte öfters mehr Verständnis zeigen, also wenn etwas schief geht, nicht gleich Kritik äußern, sondern Verständnis zeigen.
Erwachsenen-Ich	
zu hohes Erwachsenen-Ich	Versuche, nicht immer nur rational und überlegt zu handeln. Sei auch hin und wieder spontan und lasse auch etwas schief gehen. Versuche hi und da Deine Gefühle auszudrücken und nicht zu unterdrücken. Mache Dir bewusst, dass nicht alles perfekt gemacht werden muss.
zu niedriges	Versuche öfters, nicht spontan und nach Gefühl zu entscheiden,

Erwachsenen-Ich	sondern vorher zu überlegen und Dir Zeit zu lassen. Besorge Dir von anderen Informationen, um eine Entscheidung zu treffen und versuche vor allem, aus Deinen Erfahrungen mehr zu lernen.
Kindheits-Ich	
zu hohes Natürliches Kindheits-Ich	Hier heißt es, das Erwachsenen-Ich mehr zur Kontrolle heranzuziehen, und zwar dann nämlich, wenn man bei sich selbst Widersprüche entdeckt oder gar chaotisch handelt. Also öfters aus Vernunft als spontan handeln, d.h. vor der ein oder anderen Aktion öfters eine kleine Denkpause einlegen.
zu niedriges Natürliches Kindheits-Ich	Man sollte sich öfters mal einfach dahingehen lassen, zum Beispiel einfach mal mit anderen Schwimmen gehen und Spaß haben, auch wenn vielleicht ein paar andere am Beckenrand über einen den Kopfschütteln und denken: Der benimmt sich ja wie ein Kind. Wer es verlernt hat, sich über eine Kleinigkeit zu freuen, der sollte gewissen kleinen Dinge im Leben mehr Aufmerksamkeit und Bedeutung zumessen.
zu hohes Angepasstes Kindheits-Ich	Man sollte hin und wieder auch einmal entschieden <i>Nein</i> sagen und seinem Gegenüber eindeutig klarmachen, was man genau will. Man sollte auch das ein oder andere Risiko eingehen und lapidar sagen: <i>Wird schon schief gehen...</i> Auch sollte man nicht immer gleich nachgeben, sondern wirklich mal beharrlich seinen Standpunkt durchzusetzen versuchen.
zu niedriges Angepasstes Kindheits-Ich	Man sollte nicht immer versuchen, seinen eigenen Standpunkt durchzusetzen. Oft bringt ein Nachgeben und Einlenken mehr als totale Sturheit. Auch sollte man öfters mit seinem Kontrahenten einen Kompromiss anstreben. Manchmal hilft es auch, sich vor einem Gespräch ein paar Gedanken zu machen, wie sein Gegenüber gerne behandelt werden will und dann die notwendige Höflichkeit aufzubringen.

Beispiel für die verschiedenen Ich-Zustände

Wie unterschiedlich die Reaktion eines Menschen auf eine Frage oder eine Anrede sein kann, wird am Besten deutlich, wenn man sich fünf Mal die gleiche Situation vorstellt, jedoch mit unterschiedlichen Charakteren bzw. unterschiedlichem Ich-Zustand.

Nehmen wir mal an, Du triffst Dich abends mit einem guten Freund in der Kneipe. Er erzählt Dir, dass er in einem halben Jahr mit seiner ganzen Familie von Bonn nach München ziehen wird, weil er dort in einer namhaften Firma einen sehr guten Job bekommen hat. Damit werden zwischen Dir und Deinem Freund auf einmal 500 km liegen und man wird sich nicht mehr oft sehen.

Wie könnte Deine Reaktion aussehen, wenn Du Dich in einem bestimmten Ich-Zustand befindest? Es gibt 1000 verschiedene Reaktionsmöglichkeiten, aber 5 davon sollen die 5 Ich-Zustände demonstrieren.

Kritisches Eltern-Ich	<p>Bist Du denn völlig wahnsinnig geworden, einfach von hier wegzuziehen? Das ist doch unverantwortlich gegenüber Deiner Familie. Du selbst lernst zwar schnell neue Arbeitskollegen kennen, aber Deine Frau und Deine Kinder verlieren ihr gesamtes soziales Umfeld und müssen sich neue Freunde und Bekannte suchen.</p> <p>Du darfst doch so eine Entscheidung nicht nur aus beruflicher Sicht fällen. Du musst doch dabei andere in Deine Entscheidung einbeziehen. Ich finde es schockierend, dass Du gute Freunde wie mich einfach so zurücklassen möchtest.</p>
Stützendes Eltern-Ich	<p>Herzlichen Glückwunsch zu Deinem neuen Job. Ich gratuliere Dir, dass Du beruflich einen Fortschritt machst. Der Fortschritt hat zwar den Preis, dass Du und Deine Familie umziehen musst, aber wenn Du mit der Jobsuche so erfolgreich warst, wird Dir auch der Umzug gut gelingen.</p> <p>Natürlich wirst Du und Deine Familie Euer ganzes soziales Umfeld hier verlieren, aber so wie ich Dich kenne, wird es Dir leicht fallen, in München schnell wieder Fuß zu fassen. Ich denke, Du hast eine gute Entscheidung getroffen und wirst das Leben in München sicher genießen.</p>
Erwachsenen-Ich	<p>Gab es spezielle Gründe, dass Du speziell nach München ziehst oder gab es dort einfach ein gutes Stellenangebot? Du verbesserst Dich beruflich auf beachtliche Weise, allerdings bedeutet der Umzug für Deine Familie viel Stress und den Verlust Ihres gesamten sozialen Umfeldes.</p> <p>Ihr müsst Euch also einen neuen Bekanntenkreis aufbauen. Die Kinder werden schnell Kontakt zu anderen Kindern finden und daraus können sich auch für Euch wieder neue Freundschaften ergeben.</p> <p>Bedenke auch, dass das Leben in München sehr teuer ist im Vergleich zu Bonn. Bei Deinem neuen Gehalt dürfte aber trotz der höheren Lebenshaltungskosten am Monatsende mehr übrig bleiben als bisher.</p>
Natürliches Kindheits-Ich	<p>Was sagst Du da, Du hast einen neuen Job in München bekommen und ziehst mit Deiner Frau und Deinen Kindern dahin? Ist ja toll für Euch. Da würde ich auch gerne hinziehen. Da gibt es zahlreiche schöne Badeseen, Du hast es nicht weit zu den Alpen und Du lebst in einer bombastischen Stadt. Unglaublich.</p>

	<p>Darf ich Euch dann in München einmal besuchen? Ihr nehmt Euch da sicher eine super Wohnung so wie ich Dich kenne. Wie könnten dann auch mal zusammen Skifahren gehen im Winter. Mann, hast Du es gut.</p>
Angepasstes Kindheits-Ich	<p>Ja dann sage ich mal Glückwunsch zu Deinem neuen Job. Ich würde ja auch gerne einen Job in München annehmen, aber dazu bin ich nicht gut genug. Die würden mich gar nicht erst einstellen. Deine Familie muss zwar mit Dir umziehen, aber Ihr habt Euch das sicher gut überlegt.</p> <p>Vielleicht denkst Du in Zukunft hin und wieder an mich und rufst mich mal an. Und wenn es Dir nichts ausmacht, besuche ich Dich und Deine Familie eines Tages, aber nur wenn Du willst. Ich glaube, Euch wird es gut gehen am Alpenrand.</p>