

Transaktionsanalyse: Fragebogen zur Persönlichkeitsstruktur(Egogramm)

Anleitung zum Ausfüllen des Fragebogens

Fragebogen lösen gemischte Gefühle aus. Beim Ausfüllen spürt man die erwartungsvolle Spannung, etwas über sich zu erfahren: einerseits die Hoffnung, dies möge "positiv" sein, andererseits die Befürchtung, man könne "schlecht abschneiden".

Dabei wird übersehen, dass jeder Persönlichkeitsaspekt je nach Situation produktiv oder unproduktiv sein kann, dass es also keine "richtigen" und "falschen" Antworten gibt.

Füllen Sie den Fragebogen spontan aus, unbeeinflusst von Ihrem eigenen (möglicherweise trügerischen) Wunschbild. Sonst erhalten Sie statt dem Spiegelbild Ihrer Persönlichkeit eine Karikatur Ihrer selbst. Neigen Sie eher dazu, eine Aussage zu befürworten, umkeisen Sie das '+', sind Sie damit eher nicht einverstanden, das '-'

Lassen Sie sich nicht dadurch beirren, dass Skalen 1 und III jeweils 2 Spalten haben; dies soll lediglich die Auswertung erleichtern.

Fragen zu Skala I

	+ -	1. Ich kann gut zuhören.
+ -		2. Ich neige dazu, in Gruppen die Ton angegebende Person 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. Was man auch tut, 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 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 an 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 in Frage stellen, aufzuregen.
+ -		20. Die 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 zuwenig klar, dass man besonders im Geschäftsleben 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 Menschen 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 zuwider fahren 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 gerne.
+ -		35. Eltern und Erzieher neigen heute dazu, allzu nachsichtig zu sein.
	+ -	36. Andere in ihrer Entwicklung zu unterstützen gibt mir eine grosse Befriedigung.
+ -		37. Eine 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. Obwohl 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 der 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 aufrecht- erhalten 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 entgegenbringen müssen.
	+ -	50. Ich habe Mitleid mit Menschen, die sich in Schwierigkeiten befinden.
	+ -	51. Im Vergleich zu 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 las- sen.
	+ -	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 selber.
+ -		56. Ich bin oft verblüfft zu sehen, wie blöd die Leute sind.
+ -		57. Journalisten sollten weniger frei in ihrer Meinungsäusserung sein.
	+ -	58. 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.
		Total Skala I

Fragen zu Skala II

	+ -	61. Mir scheint, dass ich besser beobachte als viele andere Leute.
	+ -	62. Ich bewahre meist einen kühlen Kopf, wenn andere aufgeben.
	+ -	63. 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 Risiko freudiger 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 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 Problem lösendes Verhalten dem Feilschen und Kompromisse-Schliessen vor.
	+ -	73. Es fällt mir leicht, meine Gefühle unter Kontrolle zu halten.
	+ -	74. Bei der Planung eines Projekts achte ich darauf, Leute. Die zupacken, vorzusehen.
	+ -	75. Ich habe feste Überzeugungen und verleihe ihnen 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 den anderen schon oft den Fuss in 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 anspornt das Beste zu geben.
	+ -	84. Ich glaube, dass das, was andere 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 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 ein aktives Mitglied von drei und mehr Vereinen und Organisationen.
	+ -	92. Offenheit und Ehrlichkeit den 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 Dinge klar und deutlich erklären.

	+ -	99. Mein Erfolg im Leben beruht auf der Tatsache. Dass ich verstehe, meine Gefühle zu verbergen.
	+ -	100. In der 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 Tageszeitung.
	+ -	104. Ich habe eine ziemlich klare Vorstellung. Wo ich in 10 Jahren beruflich und privat stehen möchte.
		Total Skala II

Fragen zu Skala III

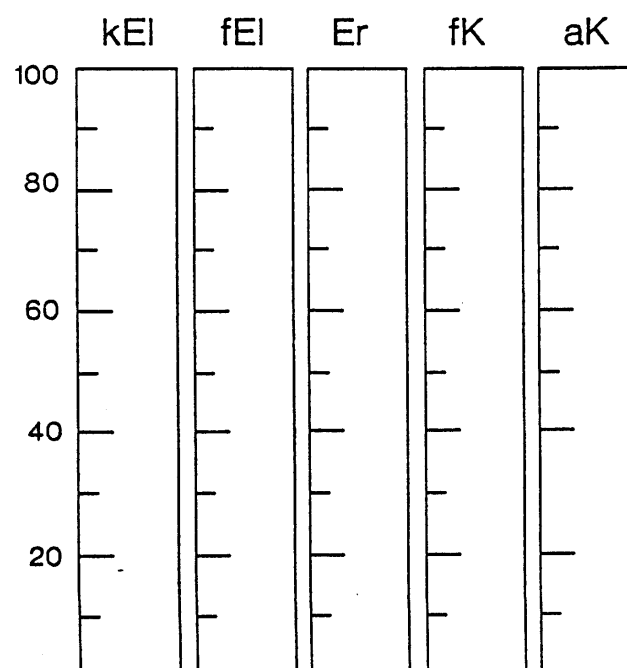
+ -		105. Obwohl es viele nicht wahrhaben wollen, glaube ich, dass die Gefühle bei 90 Prozent der lebenswichtigen Entscheidungen den Ausschlag geben.
	+ -	106. Es scheint, dass ich mich mehr als andere selbst bemitleide.
	+ -	107. Wenn eine höherstehende Persönlichkeit die Verantwortung für eine schwerwiegende, zutreffende Entscheidung übernimmt, werde ich bei der Durchführung mit-helfen, 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", "irr", "höllisch", usw.
	+ -	114. In einer gespannten Lage neige ich eher dazu, mich zurück zu ziehen.
	+ -	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 und 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, Ärger usw. voll ausdrücke. Sie ermutigen 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 irgend einem Grund kommt es oft vor, dass ich 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

		Paris 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 Vergnügen leiste.
	+ -	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.

Auswertung des Fragebogens

1. Zählen Sie alle umkreisten „+“ zusammen, getrennt nach Skalen und Spalten.
Die „-“ sind nicht zu beachten.
2. Die 5 Totale sind die „Rohwerte“:
Skala 1 links: Kritisches Eltern-Ich (kEI)
Skala 1 rechts: Fürsorgliches Eltern-Ich (fEI)
Skala II: Erwachsenen-Ich (Er)
Skala III links: Freies Kind-Ich (fK)
Skala III rechts: Angepasstes Kind-Ich (aK)*
(* Im Fragebogen wird kein Unterschied zwischen rebellierendem und gefügigem Kind-Ich gemacht.)
3. Lesen Sie auf untenstehender Tabelle ab, welchem Skalenwert jeder Rohwert entspricht.
4. Tragen Sie den Skalenwert jedes Ich-Zustandes in die Tabelle darunter ein.

Skala I				Skala II		Skala III			
Kritisches Eltern-Ich		Fürsorgliches Eltern-Ich		Erwachsenen-Ich		freies Kind-Ich		angepasstes Kind-Ich	
Rohwert (2)	Skalenwert	Rohwert (3)	Skalenwert	Rohwert (4)	Skalenwert	Rohwert (6)	Skalenwert	Rohwert (7)	Skalenwert
2	0	2	0	13	0	1	0	1	0
3	5	5	5	14	5	2	5	2	5
5	10	7	10	16	10	3	10	3	10
7	20	10	20	18	20	5	20	5	20
9	30	12	30	21	30	7	30	7	30
11	40	14	40	23	40	8	40	8	40
12	50	16	50	26	50	9	50	9	50
14	60	18	60	29	60	10	60	10	60
16	70	20	70	31	70	12	70	12	70
18	80	22	80	33	80	13	80	13	80
20	90	25	90	36	90	15	90	15	90
21	95	28	95	38	95	17	95	17	95



Interpretation der Auswertung

Es gibt nichts Durchschnittlicheres als den Durchschnitt! Wenn Sie es in allen fünf Spalten genau auf 50 Skalenwerte bringen, entsprechen Sie dem Durchschnitt von 3000 Testpersonen aus dem deutschsprachigen Raum.

Was Ihre Persönlichkeit ausmacht, sind die Abweichungen. Übersteigt ein Ich-Zustand 65 Skalenwerte, so ist anzunehmen, dass Sie vom betreffenden Ich-Zustand dominiert sind. Dies trifft besonders in Stresssituationen zu.

Gefällt Ihnen Ihr Persönlichkeitsbild, so wie es aus der Auswertung des Fragebogens hervorgeht? Überrascht es Sie oder bestätigt es, das Sie intuitiv geahnt haben? Falls Ihnen an Ihrer Persönlichkeitsstruktur etwas missfällt (z.B. die Säule für das Kritische Eltern-Ich ist zu hoch), ist es möglich, entsprechende Verhaltensweisen zu ändern. Überlegen Sie, vielleicht mit Hilfe des Fragebogens, in welchen Situationen Sie es am ehesten schaffen würden, sich gemäss Ihren Wünschen zu verhalten. Bedenken Sie aber dabei, dass es viel leichter ist, einem Ich-Zustand Energie zuzuführen, als von ihm Energie abzuziehen. Überlegen Sie also zuerst, wo Sie gerne mehr Energie hinleiten möchten, und fragen Sie sich dann, wo Sie diese hernehmen wollen.

Einige produktive und unproduktive Aspekte der Ich-Zustände

Die Begriffe 'produktiv' und 'unproduktiv' beziehen sich auf das Verhalten im beruflichen Alltag anderen Mitarbeitern gegenüber. Die Tabelle zeigt mögliche Stärken und Schwächen der Ich-Zustände im Sinne des Fragebogens. Es gibt auch abweichende Auffassungen über die Ich-Zustände. So kann man durchaus den Standpunkt vertreten, ein richtig verstandenes Erwachsenen-Ich könne keine unproduktive Aspekte aufweisen. Ein Mangel an Emotionen würde dann darauf hinweisen, dass das Erwachsenen-Ich seine Funktionen nicht richtig wahrnimmt.

Ich-Zustand	produktiv	unproduktiv
Kritisches Eltern-Ich	<ul style="list-style-type: none"> - Kurzsentschlossen wenn Not am Mann ist - Legt hohe Massstäbe an - Übernimmt Verantwortung - "Starker Mann" - Kämpft für gerechte Sache 	<ul style="list-style-type: none"> - Unterdrückend - Starrköpfig - Rechthaberisch - Reagiert mit Ärger und Wut - Neuem gegenüber verschlossen, intolerant
Fürsorgliches Eltern-Ich	<ul style="list-style-type: none"> - Geduldig und verständnisvoll - Gibt Trost und Geborgenheit - Ist zu Opfern fähig 	<ul style="list-style-type: none"> - Macht alles lieber selbst - Erdrückt durch Zuvorkommenheit - "Erzwingt" von anderen Dankbarkeit
Erwachsenen-Ich	<ul style="list-style-type: none"> - Problem- und Lösungsorientiert - Durchsetzungsfreudig - Realitätssinn 	<ul style="list-style-type: none"> - Mangel an Emotionen - Fade, langweilig - "Roboter", "Computer"
Freies Kind-Ich	<ul style="list-style-type: none"> - Begeistert, reisst mit - Kreativ, phantasievoll - Witzig, spielerisch 	<ul style="list-style-type: none"> - Leichtsinnig, unkontrolliert - Rücksichtslos, verantwortungslos
Angepasstes Kind-Ich	<ul style="list-style-type: none"> - Kompromissfähig - Rücksichtsvoll - Bescheiden - Diplomatisch 	<ul style="list-style-type: none"> - Ängstlich, unterwürfig - Resigniert schnell - Macht Faust im Sack - Leistet passiven Widerstand - Anfälligkeit für neurovegetative Störungen

Der Fragebogen und das Auswertungsschema wurden aus dem Lehrmittel "Sich begegnen" der Telecom PTT, Direktion St. Gallen, übernommen.