



Diagnose-Instrument zur Transaktionsanalyse

Wie ich mich in meinen Verhaltensweisen einschätze

Dieser Fragebogen ist ausschließlich dafür entwickelt worden, Ihnen zu helfen, Einsichten über Ihr Verhalten zu gewinnen. Einsichten, die für Ihre persönliche Entwicklung nützlich sein können. Sie werden im Folgenden gebeten, bei jeder Aussage anzugeben, wie gut diese im heutigen Zeitpunkt auf Sie zutrifft. Benutzen Sie dazu folgende Zahlen, die Sie jeweils vor die entsprechende Aussage schreiben:

- 4=trifft auf mich **sehr gut** zu
- 3=trifft auf mich **gut** zu
- 2=trifft auf mich **etwas** zu
- 1=trifft auf mich **ein bisschen** zu
- 0=trifft auf mich **gar nicht** zu

Am meisten nützt Ihnen dieses Instrument, wenn Sie offen und ehrlich wie nur möglich mit sich selber sind. Sie werden den Fragebogen selber auswerten. Die Auswertungsdaten bleiben in Ihrem Besitz.

01. ____ Wenn andere mit Problemen kommen, bin ich wirklich verständnisvoll
02. ____ Ich habe klare Meinungen, die ich nicht so schnell ändere
03. ____ Rücksicht auf die Bedürfnisse der anderen zu nehmen, gibt mir eine große Befriedigung
04. ____ Ich finde es wichtig, auf Traditionen zu achten
05. ____ Ich bin nachsichtig und verzeihe andern schnell
06. ____ Ich neige dazu, mich über Personen, die bewährte und anerkannte Denkweisen und Handlungen in Frage stellen, aufzuregen
07. ____ Ich bin der Überzeugung, dass alle Menschen grundsätzlich gut sind
08. ____ In kritischen Situationen übernehme ich oft die Führung, weil ich aus Erfahrung weiß, was in solchen Fällen funktioniert
09. ____ Anderen helfen, zu wachsen und ihr Potential zu entwickeln, ist für mich etwas vom Befriedigsten
10. ____ Ich bin häufig in der Rolle, andere zu trösten
11. ____ Ich werde von andern häufig um Rat gefragt
12. ____ Ich glaube, dass unsere Gesellschaft besser dran wäre, wenn Verstöße gegen die Gesetze strenger geahndet würden
13. ____ Wenn ich sehe, dass jemand Schwierigkeiten hat, eine Aufgabe zu erfüllen, dann nehme ich ihm die Aufgabe gerne ab und erledige sie für ihn



14. ____ Ich habe sehr klare Vorstellungen darüber, was richtig und was falsch ist
15. ____ Ich habe noch nie jemandem Hilfe verweigert, wenn er sie brauchte

16. ____ Ich ertappe mich öfters, zuerst die Fehler bei andern zu suchen
17. ____ Mehr als ich möchte, fühle ich mich gehemmt
18. ____ Ich bin impulsiv
19. ____ Beim Problemlösen gehe ich eher logisch-rational vor als intuitiv
20. ____ Eher stimme ich andern zu, als dass ich mit ihnen hin und her diskutieren würde
21. ____ Ich habe die Angewohnheit, mir meine Wünsche so schnell als möglich zu erfüllen
22. ____ Ich bleibe in der Regel kühl und sachlich, wenn ich mit einem ungewöhnlichen Problem konfrontiert werde
23. ____ Es ist meine Art, in allem was ich tue, so perfekt wie möglich zu sein
24. ____ Ich bin eine sinnliche Person
25. ____ Ich analysiere die Fakten, bevor ich eine Entscheidung fälle
26. ____ Ich sage mir oft: "Es nützt ja doch nichts, sich hier zu engagieren"
27. ____ Ich glaube, dass es letztlich am besten ist, sich Autoritäten zu beugen
28. ____ Ich habe mehr Interessen, Hobbies, Liebhabereien usw. als der Durchschnitt der Bevölkerung
29. ____ Es scheint, dass ich eher die Fähigkeit entwickelt habe, selbständig und unabhängig zu denken, als mich den Gedanken anderer Leute anzupassen
30. ____ Ich neige dazu, einen kühlen Kopf zu bewahren, wenn andere aufgeben oder abschalten
31. ____ Ich bin phantasievoll und habe eine Menge guter Ideen
32. ____ Ich bin der Meinung, dass Minderheiten mehr Beachtung finden als sie verdienen
33. ____ "Undank ist der Welt Lohn" habe ich schon oft erfahren müssen
34. ____ Ich handle eher spontan und überlege nicht lange
35. ____ Ich habe den Ruf, objektiv zu sein
36. ____ Es scheint, dass ich mich mehr als andere bemitleide
37. ____ Ich bin sehr neugierig und probiere viele neue Dinge aus
38. ____ Ich bin oft verblüfft, zu sehen, wie blöd die Leute sind
39. ____ Wenn ich alltägliche Dinge erledige, mache ich es eher auf die Art und Weise, die sich bewährt hat, als dass ich neue, originelle Wege suche
40. ____ Von mir sagt man eher, dass ich die Dinge realistisch sehe als dass ich phantasievoll bin
41. ____ Ich bin eine sehr offene Person. Ich sage, was ich denke und fühle
42. ____ Ich versuche, mir nichts anmerken zu lassen, selbst wenn ich innerlich sehr verletzt bin
43. ____ Es ist für mich schwer zu verstehen, warum so viele Leute das Leben so ernst nehmen
44. ____ Ich bin sehr gut darin, anderen Leuten Dinge klar und treffend zu erklären
45. ____ Meine Eltern oder Bezugspersonen neigten eher dazu, mir Angst vor der Welt und den Menschen einzuflößen, als mir die Welt von der erfreulichen Seite zu zeigen
46. ____ In vielen Situationen komme ich alleine nicht mehr zurecht



47. ____ Ich versuche immer wieder, das zu erfüllen, was die andern von mir erwarten
48. ____ Wenn jemand böse ist auf mich, versuche ich, versöhnlich zu sein
49. ____ Wenn ich alltägliche Dinge erledige, suche ich eher nach neuen und originellen Wegen als dass ich es auf die Art und Weise mache, die sich bewährt hat und die allgemein akzeptiert ist
50. ____ In Diskussionen zählen meine Argumente oft zu den besten

51. ____ Im Grunde muss ich immer wieder Dinge tun, die ich eigentlich hasse
52. ____ Es gibt einiges im Leben, das mich ab und zu reizt zu tun, aber ich mache es dann doch nicht
53. ____ Wenn ich ein Hoch im Leben habe, kommt nachher ein umso schlimmeres Tief
54. ____ Ich habe oft Zweifel, ob ich je das im Leben erreiche, was ich wirklich am meisten möchte
55. ____ Ich war schon oft im Leben kurz davor, es zu schaffen, aber ich habe es dann im letzten Moment doch nicht erreicht
56. ____ Ich fühle, dass nur derjenige Erfolg wirklich zählt, der von jemandem sehr hart erarbeitet wurde
57. ____ Ich ändere meine Meinung sehr ungern, wenn ich mich einmal für etwas entschieden habe
58. ____ Ich kann mich nur dann entspannen und vergnügen, wenn ich sicher bin, dass meine Arbeit erledigt ist
59. ____ Oft habe ich durch mein ungeschicktes Verhalten im letzten Moment einen Erfolg oder eine Zielerreichung sabotiert
60. ____ Wenn es gut läuft im Leben, mache ich mir oft Sorgen über die unangenehmen Dinge, die nachher noch kommen werden
61. ____ Mehr als mir lieb ist, sitze ich in Zwickmühlen, aus denen ich nicht ausbrechen kann
62. ____ Wenn ich etwas Positives sage, hänge ich oft noch ein "aber" dran, das etwas eher Negatives ausdrückt
63. ____ Ich spreche oft in Schachtelsätzen, um nur ja immer alles richtig und korrekt gesagt zu haben
64. ____ Ich brauche innerlich häufig Sätze wie: "Das schaffe ich nie" oder "Das werde ich nie kapieren"
65. ____ Häufig sage ich mir innerlich: "Warum muss das ausgerechnet mir wieder passieren"
66. ____ Es ist für mich sehr wichtig, von andern akzeptiert zu werden
67. ____ Ich muss noch härter werden, um leichter damit fertig zu werden, wenn mich andere verletzt haben
68. ____ Durchhaltevermögen ist eine meiner besonderen Stärken
69. ____ Leute, die herumtrödeln, regen mich auf
70. ____ Für dumme Fehler gibt es keine Entschuldigung
71. ____ Ich versuche oft, herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten
72. ____ Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne
73. ____ Wenn immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich
74. ____ Ich renne eigentlich auch dann, wenn es nicht nötig wäre



75. ____ Ich muss mich nur immer wieder anstrengen, dann schaffe ich es schon
76. ____ Ich bin ständig in Bewegung und es fällt mir schwer, "einfach nichts" zu tun
77. ____ Ich habe Mühe, Personen zu akzeptieren, die nicht exakt sind
78. ____ Ich überlege jeweils lange und genau, bevor ich entscheide
79. ____ Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es besser ist, seine Gefühle für sich zu behalten
80. ____ Damit sich die anderen wohlfühlen, verzichte ich oft auf meine Bedürfnisse
81. ____ Ich traue andern oft nicht zu, Dinge gut genug zu erledigen
82. ____ Es ist mir unangenehm, bei der Lösung meiner Probleme von anderen abhängig zu sein
83. ____ Ich esse in der Regel eher schnell
84. ____ Ich gebe mir Mühe, jeden Auftrag möglichst maximal zu erfüllen
85. ____ Ich bin eher diplomatisch
86. ____ Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen
87. ____ "Auf die Zähne beißen" heißt meine Devise
88. ____ Wenn mich etwas langweilt, trommle ich häufig mit den Fingern
89. ____ Ich streng mich an, meine Ziele möglichst gut zu erreichen

Geben Sie bitte bei den folgenden Aussagen an, wie weit Sie mit diesen einverstanden sind. Es gibt dabei keine "richtigen" oder "falschen" Antworten:

4=Ich bin voll einverstanden

3=Ich bin eher einverstanden

2=Weder noch einverstanden

1=Ich bin eher nicht einverstanden

0=Ich bin gar nicht einverstanden

90. ____ Experten oder Expertinnen, welche keine klare Antworten geben können, erachte ich als nicht allzu kompetent
91. ____ Leute, die mit einem klaren "ja" oder "nein" antworten, wissen nicht, wie komplex die Dinge wirklich sind
92. ____ Ich betrachte mich als eine selbstsichere Person
93. ____ Ich habe eher wenig Selbstvertrauen
94. ____ Ich bin in der Lage, Aufgaben so gut zu lösen wie die meisten mir bekannten Personen
95. ____ Bis jetzt habe ich noch nicht viel geleistet in meinem Leben, auf das ich wirklich stolz sein könnte
96. ____ Ich würde mich als einen eher optimistischen Menschen bezeichnen
97. ____ Ab und zu denke ich, dass ich nicht gut genug bin
98. ____ Ich weiß, dass ich sehr viele gute Qualitäten habe
99. ____ Ab und zu fühle ich mich nutzlos
100. ____ Ich bin mit mir zufrieden



101. ___ Ich wünschte, ich könnte mich besser akzeptieren
102. ___ Die Leute lassen sich noch so gerne führen
103. ___ Ich komme mit wirklich allen Leuten gut aus
104. ___ Wenn Du jemandem Deinen kleinen Finger gibst, nimmt er meistens die ganze Hand
105. ___ Ich fühle mich besonders bei Leuten wohl, die ganz andere Ansichten haben als ich
106. ___ In Wirklichkeit brauchen die Menschen eine starke, führende Hand
107. ___ Auf Grund meiner Erfahrungen sind die meisten Leute eher stur
108. ___ Die meisten Menschen sehen sich doch eher zu positiv
109. ___ Mehr als viele andere mir bekannte Leute suche ich bei anderen Ideen, Meinungen und
Haltungen, die sich von meinen eigenen unterscheiden
110. ___ Das, was andere fühlen und denken, erachte ich als besonders wichtig
111. ___ Offenheit und Ehrlichkeit anderen gegenüber lohnen sich
112. ___ Menschen sind fähig, sich selbst zu führen und zu kontrollieren und damit sich selbst zu
entwickeln
113. ___ Geduld ist nicht gerade eine Stärke von mir
114. ___ Es sind immer wieder dieselben Dinge, die mich aufregen
115. ___ Mir passieren immer wieder dieselben Fehler
116. ___ Ich muss erst etwas vollständig begriffen haben, bevor ich es wirklich vertreten kann
117. ___ Vor allem abends bin ich doch arg müde
118. ___ Statt einen Erfolg zu genießen, denke ich schon wieder an neue Herausforderungen, die ich
noch in Angriff nehmen könnte.



Egogramm – Auswertung

Übertragen Sie bitte Ihre Bewertungszahlen aus dem Diagnose-Instrument zur Transaktionsanalyse auf die untenstehenden Frage-Nummern und zählen Sie in jeder Kolonne die Zahlen zusammen.

Kritisches Eltern-ICH		Stützendes Eltern-ICH		Erwachsenen-ICH		Natürliches Kindheits-ICH		Angepasstes Kindheits-ICH	
Frage-Nr.	Zahl eintragen	Frage-Nr.	Zahl eintragen	Frage-Nr.	Zahl eintragen	Frage-Nr.	Zahl eintragen	Frage-Nr.	Zahl eintragen
2		1		19		18		17	
4		3		22		21		20	
6		5		23		24		26	
8		7		25		28		27	
12		9		29		31		36	
14		10		30		34		42	
16		11		35		37		45	
32		13		40		41		46	
38		15		44		43		47	
39		33		50		49		48	
57		66		70		88		63	
72		85		73		113		71	
Total		Total		Total		Total		Total	

Bilden Sie mit den Summen jeder Kolonne in der Tabelle auf der nächsten Seite 5 Säulen!



Das 5-Säulendiagramm

KEL		SEL		ER		NK		AK	
48		48		48		48		48	
46		46		46		46		46	
44		44		44		44		44	
42		42		42		42		42	
40		40		40		40		40	
38		38		38		38		38	
36		36		36		36		36	
34		34		34		34		34	
32		32		32		32		32	
30		30		30		30		30	
28		28		28		28		28	
26		26		26		26		26	
24		24		24		24		24	
22		22		22		22		22	
20		20		20		20		20	
18		18		18		18		18	
16		16		16		16		16	
14		14		14		14		14	
12		12		12		12		12	
10		10		10		10		10	
8		8		8		8		8	
6		6		6		6		6	
4		4		4		4		4	
2		2		2		2		2	

Kritisches Eltern-ICH Stützendes Eltern-ICH Erwachsenen-ICH Natürliches Kind-ICH Angepasstes Kind-ICH

Name: _____ Vorname: _____



Lebensgrundeinstellungen

Auswertung

Ich bin ok:

31. ____ 37. ____ 92. ____ 94. ____ 96. ____ 98. ____ 100. ____ = ____

Ich bin nicht ok:

20. ____ 46. ____ 93. ____ 95. ____ 97. ____ 99. ____ 101. ____ = ____

Du bist ok:

7. ____ 103. ____ 105. ____ 109. ____ 110. ____ 111. ____ 112. ____ = ____

Du bist nicht ok:

90. ____ 91. ____ 102. ____ 104. ____ 106. ____ 107. ____ 108. ____ = ____

**Abrücken, Weggehen,
Vermeiden**
Für mich bin ich nicht ok
und für mich bist Du ok
(Nachgebende Position)

Du bist OK

**Einsteigen,
Vorankommen,
Kooperieren**
Für mich bin ich ok
und für mich bist Du ok
(Konstruktive Position)

30

25

20

15

10

Ich bin
Nicht OK

30 25 20 15 10 0 10 15 20 25 30

Ich bin
OK

10

15

20

25

30

**Nirgends hinkommen,
aufgeben**
Für mich bin ich nicht ok
und für mich bist Du
nicht
ok
(Depressive Position)

Du bist
nicht OK

**Loswerden,
Abschieben**
Für mich bin ich ok
und für mich bist Du
nicht
ok
(Autoritäre Position)



Skript-Auswertung

Niemals 52.____ 54.____ 64.____ 114.____ = _____ (max. 16 Pkte.)
 Immer 51.____ 57.____ 61.____ 65.____ = _____ (max. 16 Pkte.)
 Bevor 56.____ 58.____ 63.____ 116.____ = _____ (max. 16 Pkte.)
 Danach 53.____ 60.____ 62.____ 117.____ = _____ (max. 16 Pkte.)
 Immer- wieder 55.____ 59.____ 65.____ 118.____ = _____ (max. 16 Pkte.)

Antreiber

Sei liebenswürdig,
 mach es allen recht 3.____ 5.____ 13.____ 33.____ 66.____ 71.____ 80.____ 85.____ = _____

Sei perfekt,
 mach keine Fehler 19.____ 23.____ 44.____ 70.____ 73.____ 77.____ 81.____ 86.____ = _____

Sei stark,
 zeig keine Gefühle 30.____ 42.____ 57.____ 68.____ 72.____ 79.____ 82.____ 87.____ = _____

Mach schnell,
 beeil Dich 21.____ 28.____ 69.____ 74.____ 76.____ 83.____ 88.____ 113.____ = _____

Streng Dich an,
 müh' Dich ab 56.____ 59.____ 65.____ 67.____ 75.____ 78.____ 84.____ 89.____ = _____

**Sei liebenswürdig,
 mach es allen recht 0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32**

**Sei perfekt,
 mach keine Fehler 0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32**

**Sei stark,
 zeig' keine Gefühle 0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32**

**Mach schnell,
 beeil Dich 0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32**

**Streng Dich an,
 müh' Dich ab 0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32**

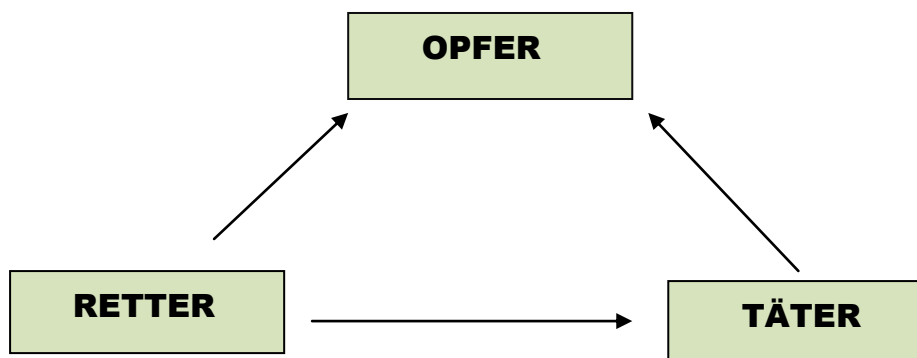


Drama-Dreieck Auswertung

Opfer-Rolle: 17. __ 26. __ 36. __ 45. __ 46. __ 93. __ 95. __ 99. __ 101. __ = __

Retter-Rolle: 1. __ 3. __ 9. __ 10. __ 13. __ 15. __ 33. __ 103. __ 110. __ = __

Verfolger-Rolle: 6. __ 12. __ 14. __ 16. __ 32. __ 90. __ 91. __ 106. __ 108. __ = __



Möglichkeiten, sich zu verändern:

- Lernen, ICH-Zustände bewusst zu wechseln
- Stützendes Eltern-ICH, Erwachsenen-ICH und natürliches Kind-ICH mehr benutzen
- kritisches Eltern-ICH und angepasstes Kind-ICH weniger benutzen
- Selbstverantwortung übernehmen
- Selbstvertrauen und Vertrauen in andere erhöhen
- Fragen stellen, statt angreifen oder nachgeben
- Sagen, wie Sie es sehen und empfinden
- Täglich bewusst etwas Neues ausprobieren
- Sich und anderen mehr Zuwendung geben
- Handeln statt warten, jammern, aufschieben, nachgeben
- Weniger Rabattmarken kleben
- Auf "Retter"- "Verfolger"- und "Opfer"-Spiele verzichten
- Innere Stressoren (Antreiber) bewusst abbauen