

Fragebogen zum Egogramm

(nach Manfred Gührs und Claus Nowak)

Bitte tragen Sie für jede Aussage diejenige Punktzahl in das entsprechende Kästchen ein, die auf Sie Ihrer momentanen Einschätzung nach zutrifft. Vergeben Sie die Punktzahlen entsprechend Ihrem ersten Eindruck. Der Test ist umso aussagekräftiger, je ehrlicher Sie sich selbst gegenüber sind.

Die Aussage trifft für mich zu:

Kaum 1 2 3 4 5 Stark

- 01. Ich bin stets offen für Neues.
- 02. Wenn ich mir von einem anderen alles gefallen lasse, wird er mich nicht achten.
- 03. Mit Unterstützung und Förderung erreiche ich bei anderen Menschen bessere Ergebnisse als durch Kritik und Kontrolle.
- 04. Es fällt mir oft schwer, eine unabhängige Denkweise beizubehalten, wenn ich mich dadurch im Widerspruch zu anderen befinde.
- 05. Einen kühlen Kopf zu behalten, ist für mich bei Entscheidungen und Konflikten das Wichtigste.
- 06. Um Gerechtigkeit herzustellen, greife ich manchmal auch hart durch.
- 07. Ich habe es gern, wenn andere Menschen mit ihren Problemen zu mir kommen.
- 08. Ich bin nicht so leicht von anderen Meinungen zu überzeugen.
- 09. Ich spreche oft unbequeme Dinge sehr direkt an.
- 10. Um einem anderen zu helfen, stelle ich gerne meine persönlichen Ansprüche und Bedürfnisse zurück.
- 11. Kreativität und das Produzieren guter Ideen gehört zu meinen Stärken.
- 12. Ich löse viele Probleme durch nüchternes und logisches Denken.

- 13. Meine Gefühle auszudrücken fällt mir leicht.
- 14. Ich finde, dass mein Leben oft fremdbestimmt ist.
- 15. Von einer Führungspersönlichkeit erwarte ich, dass sie sicher Entscheidungen trifft und genau weiß, was sie will.
- 16. Andere Menschen und Sachverhalte genau und klar zu beschreiben, ist eine meiner Stärken.
- 17. Ich habe immer ein offenes Ohr für andere Menschen.
- 18. Ich nehme nicht gerne Ratschläge von anderen an.
- 19. Die meisten traditionellen Wertvorstellungen sind heute überholt.
- 20. Ich kann sehr schnell und treffend Situationen und Menschen einschätzen.
- 21. Ich trage gern dazu bei, dass andere Menschen ihre Konflikte miteinander lösen.
- 22. Ich habe hohe Ansprüche und Erwartungen an mich und andere.
- 23. Monoton arbeiten, ödet mich an.
- 24. Konflikten gehe ich lieber aus dem Weg.
- 25. Es beschäftigt mich oft, was andere über mich denken und sagen.
- 26. Als Chef würde ich mich auch um die persönlichen Belange meiner Mitarbeitern kümmern.
- 27. Verantwortung für andere zu übernehmen, macht mir wenig Spaß.
- 28. Ich habe feste Wertvorstellungen und Grundpositionen, die ich nicht leicht verändere.
- 29. Ich gehe stets systematisch und zielgerichtet vor.
- 30. Ich bin sehr neugierig und erforsche gerne neue Dinge.
- 31. Ich halte mit meinen spontanen Gefühlen nicht hinterm Berg.
- 32. Auf neue Situationen reagiere ich zunächst unsicher.
- 33. Ich analysiere die wesentlichen Fakten, bevor ich eine Entscheidung treffe.

- 34. Ich kann es nicht leiden, wenn Vorgesetzte sich väterlich/mütterlich geben.
- 35. Ich übernehme häufig die Aufgaben anderer, die Schwierigkeiten mit deren Bewältigung haben.
- 36. Eine Führungskraft muss delegieren, kontrollieren und sanktionieren können.
- 37. Anordnungen und Befehle erzeugen in mir oft Widerspruch.
- 38. Ich bin häufig sehr ausgelassen.
- 39. Bei der Lösung von Sachproblemen müssen Gefühle häufig zurückstehen.
- 40. Manchmal übe ich Druck auf andere Menschen aus, um eine Sache voranzutreiben, die von der Organisation / der Gesellschaft erwartet wird.
- 41. Geborgenheit ist mir sehr viel wichtiger als Freiheit.
- 42. Ich gebe sehr gern meine Erfahrungen an andere weiter.
- 43. Selbst in schwierigen Gesprächssituationen bleibe ich gelassen und klar.
- 44. Ich ordne mich niemals freiwillig irgendwo unter.
- 45. Ich habe genaue Vorstellungen davon, was richtig und was falsch ist.
- 46. Leitung eines Teams bedeutet für mich, sich im Konfliktfall vor die Teammitglieder zu stellen.
- 47. Ich kann mich gut in Hierarchien unterordnen.
- 48. Ich kann mich sehr gut entspannen.
- 49. Wenn ich in die Ecke gedrängt werde, kann man sich darauf verlassen, dass ich mich erbittert zur Wehr setze.
- 50. Starken und kompetenten Menschen gegenüber fühle ich mich oft unterlegen.
- 51. Klare Regeln und feste Vereinbarungen prägen mein Zusammenleben mit anderen Menschen.
- 52. Es macht mir nichts aus, fremde Personen spontan anzusprechen.
- 53. Effektives Vorgehen und logische Planung bedingen sich.

- 54. Wahrscheinlich lassen sich die meisten zwischenmenschlichen Konflikte friedlich lösen.
- 55. Ich möchte voll den Erwartungen entsprechen, die andere an mich stellen.
- 56. Ungerechtigkeiten nehme ich lange übel.
- 57. Schwachen stehe ich gern zur Seite.
- 58. Ich versuche meistens, ein ausgewogenes Urteil abzugeben.
- 59. Ich bin oft vertrauensseliger, als es angebracht wäre.
- 60. Es ist vielleicht nicht der sachliche Weg, wütend zu werden, aber es hilft und bringt oft gute Ergebnisse.

Übertragen Sie die Zahlenwerte in das jeweils freie Feld. Bilden Sie anschließend die Summen für die einzelnen Ichzustände.

Kritisch-kontrollierendes Eltern-Ich:

06	08	15	22	28	36	40	45	51	56	Total:
.....	_____

Fürsorgliche Eltern-Ich:

03	07	17	21	26	35	42	46	54	57	Total:
.....	_____

Erwachsenen-Ich:

05	12	16	20	29	33	39	43	53	58	Total:
.....	_____

Freies Kind-Ich:

01	11	13	23	30	31	38	48	52	59	Total:
.....	_____

Angepasstes Kind-Ich:

04	10	14	24	25	32	41	47	50	55	Total:
.....	_____

Rebellisch-trotziges Kind-Ich:

02	09	18	19	27	34	37	44	49	60	Total:
.....	_____

Kritisch-kontrollierendes Eltern-Ich:

- 06 Um Gerechtigkeit herzustellen, greife ich manchmal auch hart durch.
- 08 Ich bin nicht so leicht von anderen Meinungen zu überzeugen.
- 15 Von einer Führungspersönlichkeit erwarte ich, dass sie sicher Entscheidungen trifft und genau weiß, was sie will.
- 22 Ich habe hohe Ansprüche und Erwartungen an mich und andere.
- 28 Ich habe feste Wertvorstellungen und Grundpositionen, die ich nicht leicht verändere
- 36 Eine Führungskraft muss delegieren, kontrollieren und sanktionieren können.
- 40 Manchmal übe ich Druck auf andere Menschen aus, um eine Sache voranzutreiben, die von der Organisation / der Gesellschaft erwartet wird.
- 45 Leitung eines Teams bedeutet für mich, sich im Konfliktfall vor die Teammitglieder zu stellen.
- 51 Klare Regeln und feste Vereinbarungen prägen mein Zusammenleben mit anderen Menschen.
- 56 Ungerechtigkeiten nehme ich lange übel.

Fürsorgliche Eltern-Ich:

- 03 Mit Unterstützung und Förderung erreiche ich bei anderen Menschen bessere Ergebnisse als durch Kritik und Kontrolle
- 07 Ich habe es gern, wenn andere Menschen mit ihren Problemen zu mir kommen.
- 17 Ich habe immer ein offenes Ohr für andere Menschen.
- 21 Ich trage gern dazu bei, dass andere Menschen ihre Konflikte miteinander lösen.
- 26 Als Chef würde ich mich auch um die persönlichen Belange meiner Mitarbeitern kümmern.
- 35 Ich übernehme häufig die Aufgaben anderer, die Schwierigkeiten mit deren Bewältigung haben.
- 42 Ich gebe sehr gern meine Erfahrungen an andere weiter.
- 46 Leitung eines Teams bedeutet für mich, sich im Konfliktfall vor die Teammitglieder zu stellen.
- 54 Wahrscheinlich lassen sich die meisten zwischenmenschlichen Konflikte friedlich lösen.
- 57 Schwachen stehe ich gern zur Seite.

Erwachsenen-Ich:

- 05 Einen kühlen Kopf zu behalten, ist für mich bei Entscheidungen und Konflikten das Wichtigste.
- 12 Ich löse viele Probleme durch nüchternes und logisches Denken.
- 16 Andere Menschen und Sachverhalte genau und klar zu beschreiben, ist eine meiner Stärken.
- 20 Ich kann sehr schnell und treffend Situationen und Menschen einschätzen.
- 29 Ich gehe stets systematisch und zielgerichtet vor.
- 33 Ich analysiere die wesentlichen Fakten, bevor ich eine Entscheidung treffe.
- 39 Bei der Lösung von Sachproblemen müssen Gefühle häufig zurückstehen.

- 53 Effektives Vorgehen und logische Planung bedingen sich.
- 58 Ich versuche meistens, ein ausgewogenes Urteil abzugeben.

Freies Kind-Ich:

- 01 Ich bin stets offen für Neues.
- 11 Kreativität und das Produzieren guter Ideen gehört zu meinen Stärken.
- 13 Meine Gefühle auszudrücken fällt mir leicht.
- 23 Monoton arbeiten, ödet mich an.
- 30 Ich bin sehr neugierig und erforsche gerne neue Dinge.
- 31 Ich halte mit meinen spontanen Gefühlen nicht hinterm Berg.
- 38 Ich bin häufig sehr ausgelassen.
- 48 Ich kann mich sehr gut entspannen.
- 52 Es macht mir nichts aus, fremde Personen spontan anzusprechen.
- 59 Ich bin oft vertrauensseliger, als es angebracht wäre.

Angepasstes Kind-Ich:

- 04 Es fällt mir oft schwer, eine unabhängige Denkweise beizubehalten, wenn ich mich dadurch im Widerspruch zu anderen befinde.
- 10 Um einem anderen zu helfen, stelle ich gerne meine persönlichen Ansprüche und Bedürfnisse zurück.
- 14 Ich finde, dass mein Leben oft fremdbestimmt ist.
- 24 Konflikten gehe ich lieber aus dem Weg.
- 25 Es beschäftigt mich oft, was andere über mich denken und sagen.
- 32 Auf neue Situationen reagiere ich zunächst unsicher.
- 41 Geborgenheit ist mir sehr viel wichtiger als Freiheit.
- 47 Ich kann mich gut in Hierarchien unterordnen.
- 50 Starken und kompetenten Menschen gegenüber fühle ich mich oft unterlegen.
- 55 Ich möchte voll den Erwartungen entsprechen, die andere an mich stellen.

Rebellisch-trotziges Kind-Ich:

- 02 Wenn ich mir von einem anderen alles gefallen lasse, wird er mich nicht achten.
- 09 Ich spreche oft unbequeme Dinge sehr direkt an.
- 18 Ich nehme nicht gerne Ratschläge von anderen an.
- 19 Die meisten traditionellen Wertvorstellungen sind heute überholt.
- 27 Verantwortung für andere zu übernehmen, macht mir wenig Spaß.
- 34 Ich kann es nicht leiden, wenn Vorgesetzte sich väterlich/mütterlich geben.
- 37 Anordnungen und Befehle erzeugen in mir oft Widerspruch.
- 44 Ich ordne mich niemals freiwillig irgendwo unter.
- 49 Wenn ich in die Ecke gedrängt werde, kann man sich darauf verlassen, dass ich mich erbittert zur Wehr setze.
- 60 Es ist vielleicht nicht der sachliche Weg, wütend zu werden, aber es hilft und bringt oft gute Ergebnisse.