

Die 3 ICH-Zustände eines jeden Menschen

1. Schreibe hier eine für Dich nach Eltern-ICH klingende Aussage:

---

---

Welche Werte, Ansichten, Normen stehen für Dich dahinter?

---

---

Formuliere eine angemessene und authentische Erwachsenen-ICH Botschaft

---

---

Schreibe hier eine für Dich nach Kind-ICH klingende Reaktion:

---

---

Aus welcher Perspektive spricht dieses „Kind“? Trotzig oder angepasst?

- trotzig
- angepasst

Wie würde ein 3 jähriges Kind diese Aussage formulieren?

---

---

Formuliere eine angemessene und authentische Erwachsenen-ICH Botschaft

---

---

Beispiel für mögliche Eltern-ICH Aussagen sollen Dir helfen, Deine eigenen Ich-Zustände besser zu erkennen.

1. Anklagend
  - a. Das kannst Du so nicht anziehen.
  - b. Ich verbitte mir diesen Ton.
  - c. Das müssen Sie schon noch ein wenig genauer erarbeiten.
  - d. Das kannst Du so nicht machen.
2. Fürsorglich
  - a. Lassen Sie mich Ihnen helfen.
  - b. Ich an Ihrer Stelle würde soundso vorgehen.

Beispiele für mögliche Kind-ICH Aussagen

1. Trotzig
  - a. So nicht mit mir.
  - b. Na, dann halt nicht.
  - c. Und wie das geht.
2. Angepasst
  - a. OK, dann machen wir es so wie Sie meinen (kann auch trotzig sein)
  - b. Aber ich mag das doch gerne anziehen.