



Merkblatt

3 Ich-Zustände



Eltern – Ich
(Programmiertes Ich)

- | |
|------------------|
| • strafend |
| • kritisch |
| • kontrollierend |
| • unterstützend |
| • fürsorglich |
| • „nährend“ |



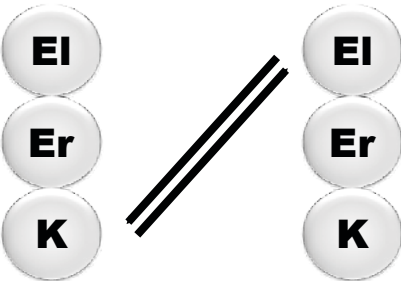
Erwachsenen – Ich
(Analytisches Ich)

- | |
|---------------------------|
| • Überprüftes EI-Ich |
| • Offene, ehrliche Fragen |
| • Ich-Botschaften |
| • Impulse aus dem K-Ich |

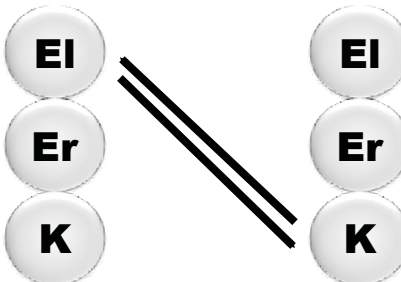


Kindheits – Ich
(Kindliches Ich)

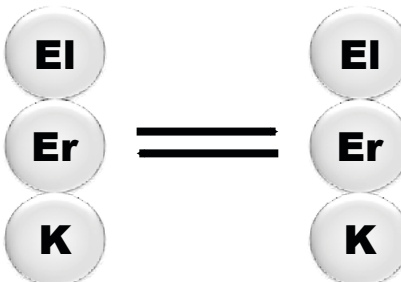
- | |
|--------------------------|
| • frei |
| • natürlich |
| • „Der kleine Professor“ |
| • angepasst |
| • rebellisch |



Ansprache aus dem Kindheits-Ich holt das Eltern-Ich auf den Plan. Dann kommt fast immer entweder das kritische oder das unterstützende Eltern-Ich beim Gegenüber zum Vorschein.



Ansprache aus dem Eltern-Ich holt das Kindheits-Ich auf den Plan. Theoretisch können viele Teilzustände des Kindheits-Ich zum Vorschein kommen. In der Praxis ist es jedoch zumeist das rebellische Kind.



Wer aus dem Erwachsenen-Ich kommuniziert, lädt seinen Gesprächspartner ein, ebenfalls auf Augenhöhe einzusteigen. Auch wenn es nicht sofort klappt, wer beharrlich auf Augenhöhe steht, der wird früher oder später belohnt.