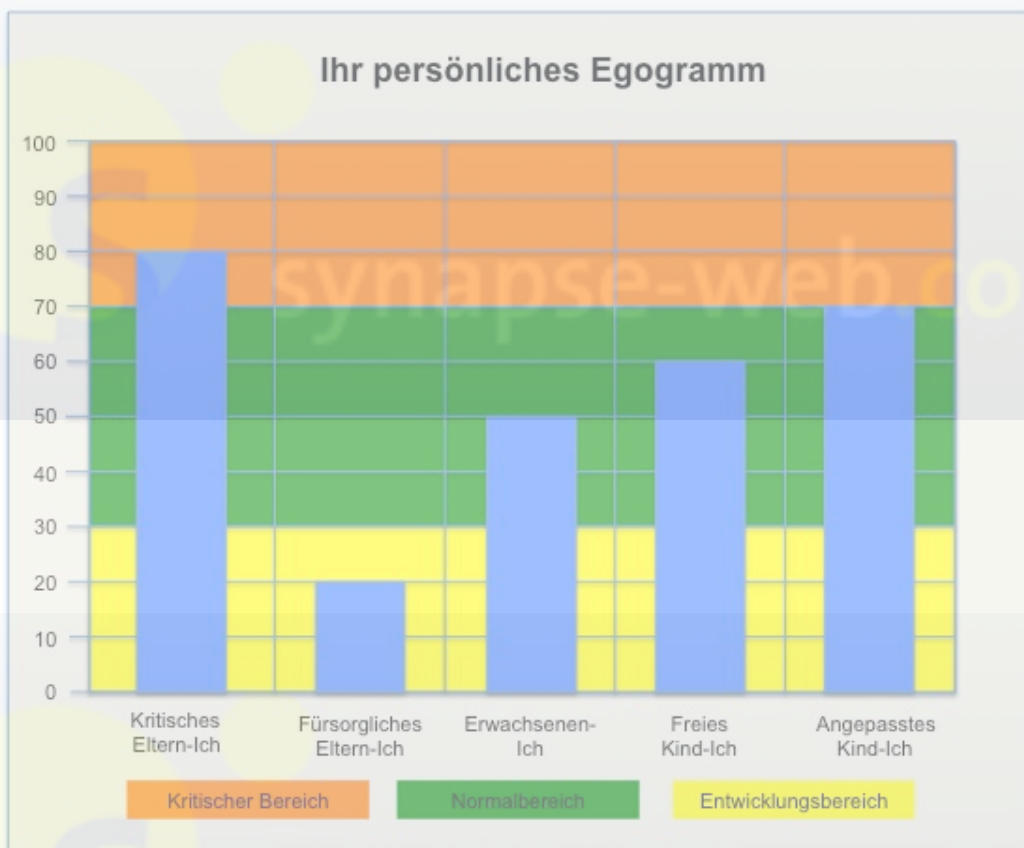


# Fragebogen

synapse-web.com

# Egogramm



---

## Das Egogramm

Jeder Mensch zeigt im Alltag mehr oder weniger deutlich ein durch seine Persönlichkeit und seine Entwicklung geprägtes Verhalten, welches auf das Zusammenwirken verschiedener Ich-Zustände zurückzuführen ist.

In diesem Zusammenhang haben die Schweizer Psychologen Karl Kälin und Peter Mürli einen Test beschrieben, mit dem man die einzelnen Ich-Anteile, die nach diesem Ansatz jeder Mensch in sich trägt, genauer bestimmen kann.

Das Ergebnis das sog. "**Egogramm**" ist eine Grafik, in der diese persönliche Zusammensetzung der Ich-Anteile quantitativ ausgewertet ist. Diese zeigt, wie häufig und intensiv die verschiedenen Ich-Zustände eines Menschen im Alltag in Erscheinung treten.

Hierbei gilt: je höher eine Skala steigt, umso höher ist der Ich-Zustand bei Ihnen ausgeprägt (der Skalenwert 50 entspricht einen Durchschnittswert von 3000 deutschsprachigen Testpersonen).

Gerade unter Stress/ in allgemeinen Drucksituationen dominiert der Ich- Zustand, der den anderen um mehr als 15 Punkte auf der Skala übersteigt. Unser Verhalten ist dann sehr "vorhersagbar"- wir handeln entsprechend der uns zur Verfügung stehenden (begrenzten!) Wahlmöglichkeiten und Verhaltensmuster. Diese Muster zu verlassen fällt uns schwer.

Die Dominanz eines Ich-Zustandes engt unsere Wahrnehmung ein. In solchen Momenten wird nur noch das wahrgenommen, was die eigene Haltung rechtfertigt; alles andere hört und sieht man nicht mehr.

Geringe Unterschiede zwischen den Ich-Bereichen weisen auf einen schnellen Wechsel zwischen den entsprechenden Verhaltensweisen hin.

Es gibt keine "guten" oder "schlechten" Egogramme, genauso wenig wie es gute oder schlechte Ich-Zustände gibt. Jeder Ich-Zustand bringt Ihnen und der Kommunikation mit der anderen Mitmenschen Vor- und Nachteile.

Sie können sich Ihrer Ich-Zustände bewusster werden, wenn Sie den nachfolgenden Fragebogen ausfüllen.



synapse-web.com

---

## 2.1 Fragebogen zum Egogramm

Nehmen Sie zu den folgenden Aussagen so offen wie möglich Stellung. Bei den Aussagen, die Sie für eher zutreffend halten, kreisen Sie das „+“ ein; bei solchen, bei die Sie für eher unzutreffend halten, das „-“.

### Skala I

- + - 1. Wenn andere Probleme haben, bin ich sehr verständnisvoll.
- + - 2. Es fällt mir leicht, andere zu trösten.
- + - \* 3. Ich bin in Gruppen gern der Tonangebende.
- + - \* 4. Das ich anderen widerspreche, scheint öfters vorzukommen.
- + - 5. Ohne Fleiß kein Preis.
- + - \* 6. Wenn ich mich bei einer Auseinandersetzung in die Enge getrieben fühle, neige ich dazu, ärgerlich zu reagieren.
- + - \* 7. Egal, was man tut: den Charakter eines Menschen kann man nicht ändern.
- + - 8. Ich neige dazu, Schwächere zu unterstützen.
- + - \* 9. In verworrenen oder verfahrenen Situationen neige ich dazu, die Führung zu übernehmen.
- + - \* 10. Ich suche, öfter als ich möchte, Fehler bei den anderen.
- + - \* 11. Rassenvorurteile sind wichtig, um gemischte Heiraten zu verhindern.
- + - 12. Die meisten Menschen sind froh, geführt zu werden.
- + - 13. Ich finde den Satz "Jede wahre Liebe ist auf Achtung begründet" zutreffend.
- + - 14. Berufe, in denen Menschen geholfen wird, halte ich für die wertvollsten.
- + - 15. Ich kann gut zuhören.
- + - \* 16. Ich habe feste Überzeugungen und ändere diese nicht so leicht.
- + - 17. Eine wirkliche Änderung findet doch nur dann statt, wenn eine starke Person eine Sache in die Hand nimmt und weiterbringt.
- + - \* 18. Ich verlasse mich gerne auf Traditionen und Bewährtes.
- + - \* 19. Das es zu wenig Leute gibt, welche arbeiten, und zu viele, die befehlen, ist ein Problem, das uns ständig begleitet.
- + - \* 20. Ich neige dazu, mich über Personen, die bewährte und anerkannte Denkweisen und Handlungen in Frage stellen, aufzuregen.
- + - \* 21. Um von Vergehen abzuschrecken, wären strengere Strafen ein geeignetes Mittel.
- + - \* 22. Ich denke, dass Minderheiten mehr Beachtung finden, als sie verdienen.
- + - 23. Offensichtlich vertraue ich den Mitmenschen mehr, als viele andere es tun.
- + - \* 24. Die Aussage eines deutschen Politikers, "wir können doch nicht jedem den Arsch vergolden" finde ich richtig.

## Ihr Egogramm

