

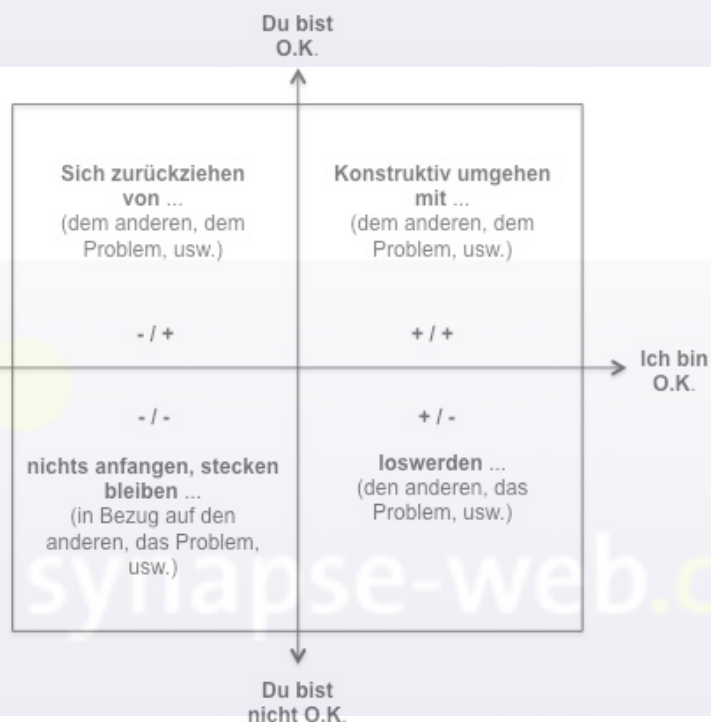
Selbstdiagnose-Instrument

zur synapse-web.com

Transaktionsanalyse

Fragebogen

Lebenspositionen



Die eigene Person als wichtigstes Führungsinstrument

Wir laden Sie zu einer der interessantesten und spannendsten Expedition ein, die denkbar ist, die Reise zu sich selbst. Um sich auf dieser Expedition nicht unnötig zu verlaufen, benutzen wir Landkarten und Stadtpläne zur Orientierung. In der Psychologie haben Modelle die Bedeutung solcher Landkarten. Wie auch Stadtpläne sind Modelle nur ein Abbild der Wirklichkeit und nicht die Wirklichkeit selbst.

Wir möchten Sie gerne mit einem Modell vertraut machen, das in der innerbetrieblichen Aus- und Weiterbildung seit vielen Jahren als wichtiges Instrument eingesetzt wird: Die Transaktionsanalyse. Bevor wir zweigen, wie dieses Modell in die Praxis umgesetzt und wie es genutzt werden kann, ist es sinnvoll, zuerst mit Hilfe eines Fragebogens eine Selbstdiagnose zu erstellen.

Dieser Fragebogen ist dafür entwickelt worden, Ihnen zu helfen, Einsichten über Ihr Verhalten zu gewinnen. Einsichten, die für Ihre Entwicklung nützlich sein können.

Sie werden im folgenden gebeten, bei jeder Aussage anzugeben, wie gut diese im heutigen Zeitpunkt auf Sie zutrifft.

Beim Beantworten eines Fragebogens gibt es sehr viele situative Einflüsse. Zum Beispiel spielt Ihre momentane Stimmungslage, Ihre Tagesform usw. eine Rolle. Möglicherweise verhalten Sie sich in einer beruflichen Situation anders als im Privatleben. Beantworten Sie in einem solchen Fall die Fragen aus der Sicht Ihres Berufslebens.

Am meisten nützt Ihnen dieses Instrument, wenn Sie so offen und ehrlich mit sich selbst sind.

Nur wenige Führungskräfte sehen ein,
dass sie letztlich nur eine Person
führen müssen, nämlich sich selbst.

Peter F. Drucker



Fragebogen zu den Lebenspositionen

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

Nutzen Sie für die Beantwortung des Fragebogens die ganze Skala von 0-4. Falls Sie sich zum Beispiel fast ausschließlich auf die Zahl 2 beschränken, wird Ihr Persönlichkeitsprofil etwas "flach".

1.		Wenn andere mit Problemen kommen, bin ich wirklich verständnisvoll.
2.		Ich habe klare Meinungen, die ich nicht so schnell ändere.
3.		Rücksicht auf die Bedürfnisse der anderen zu nehmen, gibt mir eine große Befriedigung.
4.		Ich finde es wichtig, auf Traditionen zu achten.
5.		Ich bin nachsichtig und verzeihe anderen schnell.
6.		Ich neige dazu, mich über Personen, die bewährte und anerkannte Denkweisen und Handlungen in Frage stellen, aufzuregen.
7.		Ich bin der Überzeugung, dass alle Menschen grundsätzlich gut sind.
8.		In kritischen Situationen übernehme ich oft die Führung, weil ich aus Erfahrung weiß, was in solchen Fällen funktioniert.
9.		Anderen helfen, zu wachsen und ihr Potential zu entwickeln, ist für mich sehr befriedigend.
10.		Ich bin häufig in der Rolle, andere zu trösten.
11.		Ich werde von anderen 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 oder ihr die Aufgabe gerne ab und erledige sie für ihn oder sie.
14.		Ich habe ziemlich klare Vorstellungen darüber, was richtig und falsch ist.
15.		Ich habe noch nie jemandem Hilfe verweigert, wenn er sie brauchte.
16.		Ich ertappe mich öfters, zuerst die Fehler bei anderen 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 anderen 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 einer ungewöhnlichen Situation 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 Fähigkeiten 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.

„Ich bin Okay, du bist Okay“ (+ / +)

Position der Gleichwertigkeit

Werthaltung

- Offenheit
- Klarheit
- Verbindlichkeit
- Wertschätzung / Akzeptanz
- Mut
- Einbezug / Gemeinsamkeit

„Ich bin Okay, du bist (ihr seid, die anderen sind, die Welt ist) nicht Okay“ (+ / -)

Position der vermeintlichen Überlegenheit

- Andere respektieren
- Konzentration auf den „Ist-Zustand“
- Sparsam sein mit Ratschlägen
- Andere mit einbeziehen
- Soziale Kompetenz anreichern

„Ich bin nicht Okay, du bist Okay“ (- / +)

Position der vermeintlichen Unterlegenheit

- Häufiger mit „Sachohr“ hinhören
- Eigeninitiative, erster Schritt
- Sich selber wichtig nehmen
- an sich selber glauben
- Meine Bedürfnisse und Interessen identifizieren
- Konflikte austragen
- sich entscheiden

„Ich bin nicht Okay, du bist nicht Okay“ (- / -)

Position der vermeintlichen Sinnlosigkeit

- Situation: Burnout, Überforderung, Sinnkrise, etc.
- Funktion: Aufwecken, etwas verändern, überleben
- Beraterische oder therapeutische Interventionen: Hier Fachleute holen