

Egogramm

Zeichne so, wie Deine Intuition es Dir sagt.

Zeichne den Persönlichkeitsanteil in Form einer Säule ein, welchen Du am meisten gebrauchst.

Dann den Anteil, den Du am wenigsten gebrauchst. Die Relation der beiden eingezeichneten Säulen sollte Deinem intuitiven Eindruck davon entsprechen, wie viel Zeit Du in den jeweiligen Ich- Zuständen verbringst.

Trage nun die Säulen für die anderen Ich-Zustände ein.

Nun kannst Du den Teil der Säulen schraffieren, die den negativen Anteil des jeweiligen Persönlichkeitsanteils widerspiegeln.

kEI	fEL	ER	aK	rK	fK
-----	-----	----	----	----	----

Anmerkung: Wenn Du verschiedene Rollen einnimmst und Du der Meinung bist, dass diese sich voneinander unterscheiden (z.B. Berufs- und Privatleben), dann zeichne zwei Egogramme.

Zusatz: Erkläre jemanden, der Dich gut kennt, diese Übung und lasse ihn ein Egogramm für Dich zeichnen. So kannst Du Dein Bild, dass du über Dich selbst hast mit einem Bild, dass jemand anderes über Dich hat, abgleichen.

Idee: Trefft Euch in einer kleinen Runde (drei bis vier Personen) und entwerft Egogramme. Jeder erstellt eines für sich selbst und dann noch eines für jeden anderen Teilnehmer. So bekommt Ihr schnell mehrere Außenwahrnehmungen über Euch, die Ihr mit Eurem Selbstbild abgleichen könnt.

Veränderung der relativen Ich-Zustände

Du hast ein Egogramm gezeichnet und bist häufiger in einem Ich-Zustand, in dem Du nicht sein möchtest? Verstärke den Anteil, von dem Du mehr haben möchtest, indem Du ihn öfter gebrauchst. Automatisch wird von den Ich-Zuständen etwas abgezogen, von denen Du relativ weniger haben möchtest. Wenn Du also mehr fürsorglich sein möchtest, obwohl Du häufig kritisch bist, dann bemühe Dich nicht den kritischen Anteil zu beschneiden. Achte stattdessen darauf, in welchem Ich-Zustand Du lieber sein willst. Überlege Dir fünf neue Verhaltensweisen, die Du in Deinem verstärkten Ich-Zustand zeigen willst. In welcher Situation wirst Du sie anwenden?

Konkrete neue Verhaltensweise / In welcher Situation?

_____ / _____

Konkrete neue Verhaltensweise / In welcher Situation?

_____ / _____

Konkrete neue Verhaltensweise / In welcher Situation?

_____ / _____

Konkrete neue Verhaltensweise / In welcher Situation?

_____ / _____

Konkrete neue Verhaltensweise / In welcher Situation?

_____ / _____