

## Übung: Ich-Zustände

Überlege, in welchen Situationen du innerhalb der letzten 24 Stunden im Eltern-Ich-Zustand (EL), im Erwachsenen-Ich-Zustand (ER) und im Kind-Ich-Zustand (K) warst. Schreibe Deine Gedanken auf. Was hast Du dir innerlich gesagt? Über dich selbst? Über die anderen und die Welt? Was hast du gefühlt? Wie hast du dich verhalten?

EL-Ich: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ER-Ich: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

K-Ich: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Erinnere dich wann andere Personen in den letzten 24 Stunden im EL, ER und K waren. Wie haben sich diese Personen verhalten? Wie haben sie gesprochen?

EL-Ich: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ER-Ich: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

K-Ich: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was lernst du aus dieser Übung?

---

---

