

Ich-Zustände

1. Überlege, in welchen Situationen du innerhalb der letzten 24 Stunden in den jeweiligen Eltern-Ich-Zuständen, im Erwachsenen-Ich-Zustand und in den Kind-Ich-Zuständen 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?



2. Erwinnere dich, wann andere Personen in den letzten 24 Stunden die jeweiligen Zustände besetzt haben. Wie haben sich diese Personen verhalten? Wie haben sie gesprochen?


