TA-Mini-Selbsttest

Kreuze bei den folgenden Aussagen an, wie sehr diese auf dich zutreffen. Antworte spontan und aus dem Bauch heraus:

1. In bestimmten Situationen hast du ein ungutes Gefühl, dir fehlen jedoch die passenden Worte um zu beschreiben, was du wahrnimmst.

trifft nicht zu — trifft teilweise zu — trifft voll zu

2. Du stellst dich manchmal in Frage und bist dir nicht sicher, ob du dir vertrauen kannst.

trifft nicht zu — trifft teilweise zu — trifft voll zu

3. Du verhedderst dich manchmal in zwischenmenschlichen Fangnetzen.

trifft nicht zu — trifft teilweise zu — trifft voll zu

4. Du fühlst dich ab und zu als Spielball deiner Umwelt.

trifft nicht zu — trifft teilweise zu — trifft voll zu

5. In Bezug auf deine eigene Entwicklung fühlst du dich mitunter orientierungslos.

trifft nicht zu — trifft teilweise zu — trifft voll zu

6. Du zweifelst manchmal an deinen Gefühlen und verstehst sie nicht so richtig.

trifft nicht zu — trifft teilweise zu — trifft voll zu

7. Du siehst dich ab und zu einem Drama mit Kollegen oder in privaten Beziehungen ausgesetzt.

trifft nicht zu — trifft teilweise zu — trifft voll zu

Schau dir deine Ergebnisse an. Je öfter du dein Kreuz rechts auf der Skala gesetzt hast, desto mehr kann dir Transaktionsanalyse bieten.