





*Korai Peter Stemmann*  
**Der Weg vom Durchschnitt zur Elite**

## Praktische Übungen zur Transaktionsanalyse

### Selbsttest: Persönlichkeitsmodell

#### ICH-Zustände analysieren



Notiere zu den folgenden Aussagen/Situationen eine Antwort in wörtlicher Rede:

  1. Ein Mitarbeiter rechtfertigt sich. Er gibt dir die Schuld für ein Missverständnis, an dem er wegen unklarer Angaben selbst die Hauptschuld hat.



Du sagst zu ihm: \_\_\_\_\_

  2. Eine Mitarbeiterin, die heute eine Terminarbeit fertig machen muss, kommt am Morgen in einem sehr angeschlagenen Zustand ins Büro. Sie hat offenbar die Nacht durchgezecht und es geht ihr gar nicht gut.

Du sagst zu ihr: \_\_\_\_\_

  3. Einer deiner Mitarbeiter sagt zu dir: «Was meine sogenannte Leistungsverschlechterung in letzter Zeit betrifft, so möchte ich nur sagen, dass man an jedem etwas aussetzen kann, wenn man nur genau genug kontrolliert.»

Du sagst zu ihm: \_\_\_\_\_

*\*Mentor der;-s, ...oren*

Nach Mentor, den Odysseus bat, seinen Sohn Telemach auf seine Rolle als König von Ithaka vorzubereiten.

Heutige Bedeutung: Anleiter, Förderer, Ratgeber, Fürsprecher, Lehrmeister, Tutor, Freund.

**Mentoren-Media-Verlag GmbH** • Geschäftsführer: Dipl.-Ing.(FH) Thomas Göller • Erfolg braucht Mentoren.

Mentoren-Media-Verlag GmbH  
Königsberger Straße 16  
55218 Ingelheim am Rhein  
Deutschland

Kontakt:  
Tel.: +49 (0)6132/4229-100  
Mail@Mentoren-Verlag.de  
www.Mentoren-Verlag.de

Registerdaten:  
HRB 50346 beim Amtsgericht Mainz  
USt-IdNr.: DE342119178  
Geschäftsführung: Thomas Göller

MVB Mainzer Volksbank eG.  
Konto: 122120017 | BLZ : 55190000  
IBAN: DE21 5519 0000 0122 1200 17  
BIC: MVBMD55

EL  EL 4. Einer deiner Mitarbeiter sagt dir: «Ich verstehe deine Situation vollkommen, aber du kannst doch nicht ernsthaft von mir verlangen, eine Arbeit, für die normalerweise zwei Wochen kalkuliert werden, in vier Tagen zu erledigen.»

ER  ER  
 K  K

Du sagst zu ihm: \_\_\_\_\_

EL  EL 5. Deine Assistenz sagt zu dir: «Du hast mich gebeten, den Bericht zu schreiben, obwohl ich noch andere wichtige Dinge zu erledigen hatte. Ich habe es getan und nun behandelst du mich so, nur weil mir einige Schreibfehler unterlaufen sind!»

ER  ER  
 K  K

Du sagst zu ihr: \_\_\_\_\_

EL  EL 6. Man hat dir deinen Schreibtisch vollgeladen, sodass Arbeits- und Zeitplanung völlig durcheinandergeraten. Du hast dich gerade auf einige Überstunden eingerichtet, als nach Dienstschluss eine Kollegin vorbeikommt und sagt: «Na, was ist denn hier los, hast du Ärger mit deinem Mann zuhause?»

ER  ER  
 K  K

Du sagst zu ihr: \_\_\_\_\_

EL  EL 7. Ein Mitarbeiter von dir sagt: «Was nützt die ganze Mitarbeiterbeurteilung, wenn jeder gleichzeitig weiß, dass unsere Gehälter nach der Schönheit der Nase festgesetzt werden.»

ER  ER  
 K  K

Du sagst zu ihm: \_\_\_\_\_

EL  EL 8. Eine Mitarbeiterin ist in letzter Zeit immer unpünktlicher, macht Fehler und vergisst vieles, was du dann auszubügeln hast.

ER  ER  
 K  K

Du sagst zu ihr: \_\_\_\_\_

*\*Mentor der;-s, ...oren*

Nach Mentor, den Odysseus bat, seinen Sohn Telemach auf seine Rolle als König von Ithaka vorzubereiten.

Heutige Bedeutung: Anleiter, Förderer, Ratgeber, Fürsprecher, Lehrmeister, Tutor, Freund.

EL  EL 9. Ein Mitarbeiter sagt zu dir: «Der neue Kollege glaubt, das Schießpulver erfunden zu haben. Auf alles weiß er eine Antwort und hat für alles gleich die Patentlösung. Dabei würden uns seine Ideen eher schaden als nützen. Der denkt doch nur an seinen Vorteil. Übrigens stehe ich mit meiner Meinung nicht alleine da.»  
 ER  ER  
 K  K

Du sagst zu ihm: \_\_\_\_\_

EL  EL 10. Du hast am Abend eine wichtige, private Verabredung. Am Morgen dieses Tages bittet dich deine Chefin, für sie abends einen Termin zu übernehmen, da sie selbst verhindert sei.  
 ER  ER  
 K  K

Du sagst zu ihr: \_\_\_\_\_

Alltagsäußerungen in der TA-Analyse

Schreibe je eine typische Äußerung von Mitarbeitern oder Kunden auf, die zu einem der sechs ICH-Bereiche passen:

Kritisches Eltern-ICH:
Fürsorgliches Eltern-ICH:
Erwachsenen-ICH:
Angepasstes, fügsames Kind-ICH:
Trotziges, rebellisches Kind-ICH:
Freies, spontanes Kind-ICH:

Bitte mache jetzt gleich die nächste Übung, dann ist es die Sache rund!

*\*Mentor der;-s, ...oren*

Nach Mentor, den Odysseus bat, seinen Sohn Telemach auf seine Rolle als König von Ithaka vorzubereiten.  
 Heutige Bedeutung: Anleiter, Förderer, Ratgeber, Fürsprecher, Lehrmeister, Tutor, Freund.

Die nächste Übung zur Abrundung:

Wie würdest du auf die Äußerungen, die du in der Vorübung aufgeschrieben hast, antworten? Bitte formuliere deine Antworten wörtlich wie gesprochen:

Zu EL-k:
Zu EL-f:
Zu ER:
Zu K-a:
Zu K-t:
Zu K-f:

Zeichne zu diesen Dialogen die TA-Linien und du kannst es!

*\*Mentor der;-s, ...oren*

Nach Mentor, den Odysseus bat, seinen Sohn Telemach auf seine Rolle als König von Ithaka vorzubereiten.

Heutige Bedeutung: Anleiter, Förderer, Ratgeber, Fürsprecher, Lehrmeister, Tutor, Freund.

**Mentoren-Media-Verlag GmbH** • Geschäftsführer: Dipl.-Ing.(FH) Thomas Göller • Erfolg braucht Mentoren.

Mentoren-Media-Verlag GmbH  
Königsberger Straße 16  
55218 Ingelheim am Rhein  
Deutschland

Kontakt:  
Tel.: +49 (0)6132 / 4229-100  
Mail@Mentoren-Verlag.de  
www.Mentoren-Verlag.de

Registerdaten:  
HRB 50346 beim Amtsgericht Mainz  
USt-IdNr.: DE342119178  
Geschäftsführung: Thomas Göller

MVB Mainzer Volksbank eG.  
Konto: 122120017 | BLZ : 55190000  
IBAN: DE21 5519 0000 0122 1200 17  
BIC: MVBMD55