



Korai Peter Stemmann

Der Weg vom Durchschnitt zur Elite

Praktische Übungen zur Transaktionsanalyse

Der TA-Strukturtest

Bitte kreuze von den 61 Fragen die an, die du mit »Ja« beantworten kannst.

- 1. Kinder sollen Erwachsenen gehorchen.
- 2. Ich fahre gerne schnell.
- 3. Ich kann mich beherrschen, wenn ich konfrontiert werde.
- 4. Es gibt zu wenig Menschen mit Zivilcourage.
- 5. Schlägertypen sind oft nur in der Gruppe stark.
- 6. Mich irritiert es, wenn ich missverstanden werde und gebeten werde, mich zu wiederholen.
- 7. Gute Führungskräfte wollen Mitarbeiter, die möglichst unabhängig arbeiten.
- 8. Es gibt heutzutage zu viel Sex und Gewalt im Fernsehen.
- 9. Ich glaube, dass es richtig ist, über Sex, Körperfunktionen und Kontaktprobleme offen zu diskutieren.
- 10. Eine Diät einzuhalten oder das Rauchen aufzugeben, halte ich für schwierig.
- 11. Ich meine, dass zu schnelles Fahren streng bestraft werden sollte.
- 12. Heutzutage sind die meisten Eltern zu nachgiebig.
- 13. Ich glaube, dass ein großes Maß an Offenheit anderen gegenüber möglich ist.
- 14. Ich glaube, dass 95 Prozent der wichtigen Entscheidungen gefühlsmäßig und nicht faktenbezogen sind.
- 15. Heutzutage werden die Menschen zu leicht von den Medien beeinflusst.
- 16. Ich mag lange Erholungsphasen, auch wenn andere unruhig sind.
- 17. Ich kann mich an Augenblicke erinnern, in denen ich mich geschämt habe.
- 18. Manchmal brauchen Kinder eine Standpauke für ihr eigenes Wohl.
- 19. Wir bräuchten eine strengere Medien- und Internetzensur.
- 20. Unter fremden Menschen fühle ich mich selten gelangweilt.
- 21. Ich weiß, dass ich manchmal weniger essen oder trinken sollte.
- 22. Es ist wichtig, was Menschen über andere denken.
- 23. Meine Eltern haben mich motiviert, meine eigenen Erfahrungen und Entdeckungen zu machen.
- 24. Ich mag es nicht, wenn etwas Unerwartetes passiert.

**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

- 25. Auch wenn das Leben sinnlos erscheint, ist Selbstmord nicht gerechtfertigt.
- 26. Ich bilde mich gerne weiter in Kursen und Seminaren.
- 27. Ich sage mir oft: Sei lieber ruhig – du sprichst zu viel!
- 28. Die Scheidungsgesetze sind zu liberal und zerstören viele Ehen, die noch zu retten gewesen wären.
- 29. Ich erröte fast nie.
- 30. Es entstehen mehr Fehler durch Missverständnisse als durch Leichtsinn.
- 31. In aufregenden Situationen kann ich mich nicht passiv verhalten.
- 32. Die meisten jungen Leute profitieren von ihrem freiwilligen Wehrdienst.
- 33. Ich habe schon mal meine Überzeugungen verändert, weil ich zusätzlich Informationen erhalten habe.
- 34. Bescheidenheit ist eine Tugend, vielleicht eine der größten.
- 35. Tattoos haben eine tiefere Bedeutung, als es auf den ersten Blick scheint.
- 36. Erfahrung ist gut, sollte aber anhand neuer Fakten und Informationen neu bewertet werden.
- 37. Beziehungen zwischen Menschen verschiedener Kulturen und Religionen können viele Auseinandersetzungen verursachen.
- 38. Arbeit ohne Freizeit macht das Leben langweilig und schwer.
- 39. Ich mache nicht die Gesetze – ich befolge sie nur.
- 40. Du kannst andere Menschen nicht ändern.
- 41. Demokratie am Arbeitsplatz und im Büro ist möglich, aber nur unter ganz bestimmten Umständen.
- 42. Manchmal bin ich mir selbst so überdrüssig, dass ich am liebsten einfach verschwinden würde.
- 43. Die Todesstrafe hätte nicht abgeschafft werden sollen.
- 44. Die Leute sollten öfter in die Kirche gehen.
- 45. Ich möchte die Folgen einer Entscheidung durchdenken, bevor ich sie treffe.
- 46. Ich mache mir Sorgen, wenn andere nicht mit meiner Meinung übereinstimmen.
- 47. Ich ergreife gerne die Initiative und übernehme gerne Verantwortung.
- 48. Selbst auf einer Party ertappe ich mich dabei, über andere Leute oder über Bücher zu diskutieren.
- 49. Es ist nicht leicht in untergeordneter Position zu sein, aber doch leichter als eine Führungsposition zu haben.
- 50. Man sollte hartnäckig sein, auch wenn es etwas lästig ist.
- 51. Wir hätten eine bessere Gesellschaft, wenn die Menschen mehr kontrolliert werden würden.
- 52. Ich schäme mich nicht, vor anderen zu weinen.
- 53. Wenn Leute sich dumm verhalten oder nicht Recht haben, sage ich es ihnen.
- 54. Ich bewundere Menschen, die ihre herkömmliche Lebensweise aufgeben, um ganz neu anzufangen.
- 55. Mir fällt es schwer, anderen so zu vertrauen, wie manche Leute es tun.
- 56. Auch wenn eine Standardsituation zu bewältigen ist, suche ich gerne neue Wege.

**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.

- 57. Ich schiebe Sachen schon mal hinaus, bis es gar nicht mehr geht.
- 58. Ich bin geneigt, andere herauszufordern und in die Enge zu treiben.
- 59. Im Durchschnitt können Menschen sich selbst führen und kontrollieren.
- 60. Körperlich Aktivitäten wie Arbeit im Garten, Sport oder Sex befriedigen mich.
- 61. Ich finde es unmöglich, wenn Menschen mit mir Kompromisse eingehen wollen.

Markiere die angekreuzten Fragen in der nummerierten Tabelle auf Seite 191, die, wie du sehen wirst, jeweils einem ICH-Zustand zugeordnet werden können. Erfasse danach die jeweilige Anzahl deines EL-ICHs, ER-ICHs und K-ICHs als Summe.

Male dann die drei Summen der jeweiligen ICH-Zustände im jeweilig zugehörigen Kreis auf Seite 192 verhältnismäßig aus. Das Ergebnis ist dann ein Schneemann mit unterschiedlichen Ausprägungen der drei TA-Anteile. Die jeweiligen Ausprägungen zeigen dir an, welche ICH-Zustände inwieweit in dir entfaltet sind.

**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

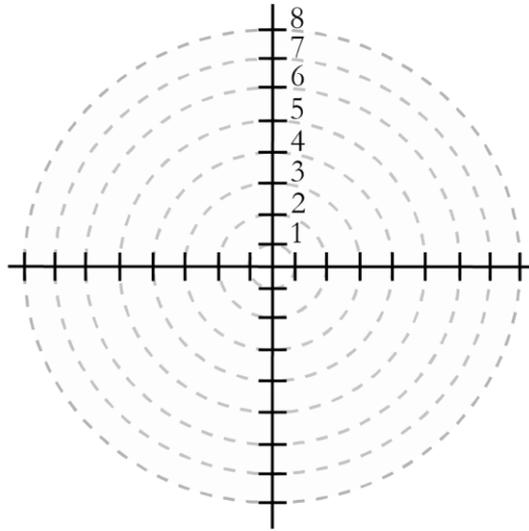
Kontakt:
Tel.: +49 (0)6132/4229-100
Mail@Mentoren-Verlag.de
www.Mentoren-Verlag.de

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

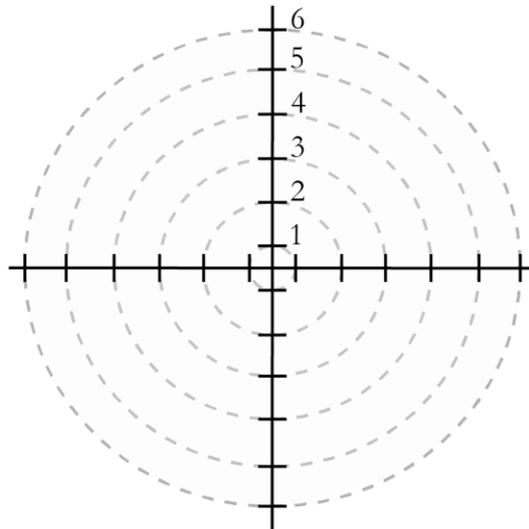
MVB Mainzer Volksbank eG.
Konto: 122120017 | BLZ : 55190000
IBAN: DE21 5519 0000 0122 1200 17
BIC: MVBMD55



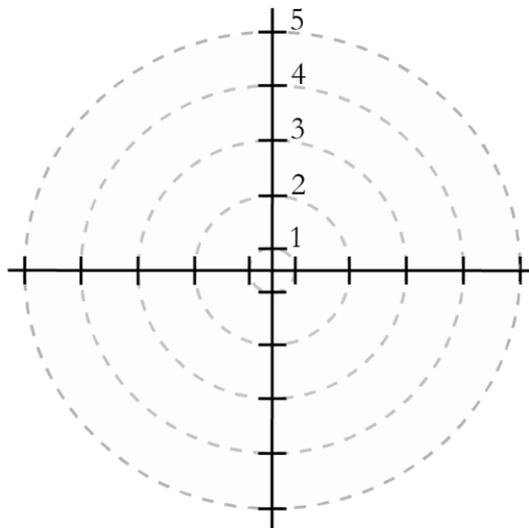
EL



ER



K



**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

Bedenke die Balance zwischen Selbstbild (Entwerfe ein Bild von dir!) und Fremdbild (Der TA-Strukturtest)!

Deine Persönlichkeitsentwicklung kannst du über dein Erwachsenen-ICH im inneren Dialog steuern. Betrachte deinen Schneemann in der Dimensionierung von Kopf, Bauch und Rumpf. Wir haben die Wahl zur Kultivierung zum Besten für uns selbst und unsere Profession!

Was kannst du nun an dir und deinen ICH-Zuständen ändern, um den Ausgleich zu schaffen?

Welcher Kreis ist größer: EL – ER – K?

Was möchtest du ändern, verkleinern und was vergrößern?

Was soll so bleiben, wie es ist?

Wie wirst du das umsetzen?

Was hast du davon?

Wer profitiert noch davon?

Was wären Nachteile, wenn du dein Vorhaben umsetzt?

Aktionsplan

Was will ich bewusst beibehalten?
Was habe ich heute zum letzten Mal getan
Was will ich zum Besten des Ganzen weitergeben?

**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

Wofür suche ich mir Beratung, Begleitung, Coaching, Therapie?

Mit wem spreche ich darüber zur Selbstverpflichtung?

Was werde ich tun, wenn ich meine Vorhaben nicht wenigstens versuche?

**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