

Ein Egogramm ist ein **Modell zur Selbstanalyse von Ich-Zuständen** und basiert auf der **Transaktionsanalyse** von Eric Berne. Es zeigt, wie verschiedene Anteile der Persönlichkeit in Kommunikation und Verhalten verteilt sind.

Die drei Haupt-Ich-Zustände:

Eltern-Ich (E)

- **Kritisches Eltern-Ich:** bewertet, kontrolliert, weist auf Regeln hin
- **Fürsorgliches Eltern-Ich:** unterstützt, ermutigt, sorgt für andere
- **Fokus:** Werte, Normen, Regeln
- **Beispiel:** „Du solltest pünktlich sein.“

Erwachsenen-Ich (A)

- **Rationales Denken:** sachlich, objektiv, faktenbasiert
- **Fokus:** Analyse von Informationen, logische Entscheidungen
- **Beispiel:** „Wenn wir die Daten vergleichen, zeigt sich...“

Kind-Ich (K)

- **Freiheitsliebendes Kind-Ich:** spontan, kreativ, neugierig
- **Angepasstes Kind-Ich:** angepasst, gehorsam, Rücksicht auf andere
- **Fokus:** Emotionen, Wünsche, Bedürfnisse
- **Beispiel:** „Ich habe Lust, etwas Neues auszuprobieren.“

Darstellung im Egogramm:

- Jeder Ich-Zustand wird **als Balken oder Kreisanteil** dargestellt.
- Höhe/Länge des Balkens zeigt die **Stärke oder Aktivität des Ich-Zustands**.
- Über- oder Unterrepräsentanz kann sofort sichtbar gemacht werden.

Das Egogramm wird genutzt, um die **eigene Persönlichkeit und Kommunikationsmuster zu reflektieren.**

Hauptanwendungen:

Selbstwahrnehmung

- Welche Ich-Zustände sind besonders stark oder schwach?
- Wie beeinflussen sie mein Verhalten?

Analyse der Kommunikationsmuster

- In Gesprächen oder Meetings erkennen, welcher Ich-Zustand aktiviert wird
- Über- oder Unterrepräsentanz erkennen

Balance entwickeln

- Unterrepräsentierte Ich-Zustände bewusst aktivieren
- Überrepräsentierte Ich-Zustände ggf. zurücknehmen
- Ziel: **flexiblere und effektivere Kommunikation**

Persönliche Entwicklung

- Eigene Stärken gezielt einsetzen
- Risiken der Überrepräsentanz minimieren
- Persönliche Maßnahmen planen (z. B. Rollenspiele, Feedback einholen)