



Fragebogen zum Egogramm

Bitte tragen Sie für jede Aussage diejenige Punktzahl ein, die auf Sie – Ihrer momentanen Einschätzung nach – am besten zutrifft. Vergeben Sie die Punktzahlen entsprechend Ihrem ersten Eindruck. Der Test ist umso aussagekräftiger, je ehrlicher Sie sich selbst gegenüber sind.

Die Aussage trifft auf mich zu:

kaum 1 2 3 4 5 stark

- _____ 1. Ich bin stets offen für Neues.
- _____ 2. Wenn ich mir von einem anderen alles gefallen lasse, wird er mich nicht achten.
- _____ 3. Mit Unterstützung und Förderung erreiche ich bei anderen Menschen bessere Ergebnisse als durch Kritik und Kontrolle.
- _____ 4. Es fällt mir oft schwer, eine unabhängige Denkweise beizubehalten, wenn ich mich dadurch im Widerspruch zu anderen befinde.
- _____ 5. Einen kühlen Kopf zu behalten ist für mich bei Entscheidungen und Konflikten das Wichtigste.
- _____ 6. Um Gerechtigkeit herzustellen, greife ich manchmal auch hart durch.
- _____ 7. Ich habe es gern, wenn andere Menschen mit ihren Problemen zu mir kommen.
- _____ 8. Ich bin nicht so leicht von anderen Meinungen zu überzeugen.
- _____ 9. Ich spreche oft unbequeme Dinge sehr direkt an.
- _____ 10. Um einem anderen zu helfen, stelle ich gerne meine persönlichen Ansprüche und Bedürfnisse zurück.
- _____ 11. Kreativität und das Produzieren guter Ideen gehört zu meinen Stärken.
- _____ 12. Ich löse viele Probleme durch nüchternes und logisches Denken.
- _____ 13. Meine Gefühle auszudrücken, fällt mir leicht.



- _____ 14. Ich finde, dass mein Leben oft fremdbestimmt ist.
- _____ 15. Von einer Führungspersönlichkeit erwarte ich, dass sie sicher Entscheidungen trifft und genau weiß, was sie will.
- _____ 16. Andere Menschen und Sachverhalte genau und klar zu beschreiben, ist eine meiner Stärken.
- _____ 17. Ich habe immer ein offenes Ohr für andere Menschen.
- _____ 18. Ich nehme nicht gerne Ratschläge von anderen Menschen an.
- _____ 19. Die meisten traditionellen Wertvorstellungen sind heute überholt.
- _____ 20. Ich kann sehr schnell und treffend Situationen und Menschen einschätzen.
- _____ 21. Ich trage oft dazu bei, dass andere Menschen ihre Konflikte miteinander lösen.
- _____ 22. Ich habe hohe Ansprüche und Erwartungen an mich und andere.
- _____ 23. Monotones Arbeiten ödet mich an.
- _____ 24. Konflikten gehe ich lieber aus dem Weg.
- _____ 25. Es beschäftigt mich oft, was andere über mich denken und sagen.
- _____ 26. Als Chef würde ich mich um die persönlichen Belange meiner Mitarbeiter kümmern.
- _____ 27. Verantwortung für andere zu übernehmen macht mir wenig Spaß.
- _____ 28. Ich habe feste Wertvorstellungen und Grundpositionen, die ich nicht leicht verändere.
- _____ 29. Ich gehe stets systematisch und zielgerichtet vor.
- _____ 30. Ich bin sehr neugierig und erforsche stets neue Dinge.
- _____ 31. Ich halte mit meinen spontanen Gefühlen nicht hinterm Berg.
- _____ 32. Auf neue Situationen reagiere ich zunächst unsicher.
- _____ 33. Ich analysiere die wesentlichen Fakten, bevor ich eine Entscheidung treffe.
- _____ 34. Ich kann es nicht leiden, wenn Vorgesetzte sich väterlich/mütterlich geben.



- _____ 35. Ich übernehme häufig die Aufgaben anderer, die Schwierigkeiten mit deren Bewältigung haben.
- _____ 36. Eine Führungskraft muss delegieren, kontrollieren und sanktionieren können.
- _____ 37. Anordnungen und Befehle erzeugen in mir oft Widerspruch.
- _____ 38. Ich bin häufig sehr ausgelassen.
- _____ 39. Bei der Lösung von Sachproblemen müssen Gefühle häufig zurückstehen.
- _____ 40. Manchmal übe ich Druck auf andere Menschen aus, um eine Sache voranzutreiben, die von der Organisation / der Gesellschaft erwartet wird.
- _____ 41. Geborgenheit ist mir sehr viel wichtiger als Freiheit.
- _____ 42. Ich gebe sehr gern meine Erfahrungen an andere weiter.
- _____ 43. Selbst in schwierigen Gesprächssituationen bleibe ich gelassen und klar.
- _____ 44. Ich ordne mich niemals freiwillig irgendwo unter.
- _____ 45. Ich habe genaue Vorstellungen davon, was richtig und was falsch ist.
- _____ 46. Leitung eines Teams bedeutet für mich, sich im Konfliktfall vor die Teammitglieder zu stellen.
- _____ 47. Ich kann mich gut in Hierarchien unterordnen.
- _____ 48. Ich kann mich sehr gut entspannen.
- _____ 49. Wenn ich in die Ecke gedrängt werde, kann man sich darauf verlassen, dass ich mich erbittert zur Wehr setze.
- _____ 50. Starke und kompetente Menschen gegenüber fühle ich mich oft unterlegen.
- _____ 51. Klare Regeln und feste Vereinbarungen prägen mein Zusammenleben mit anderen Menschen.
- _____ 52. Es macht mir nichts aus, fremde Personen spontan anzusprechen.
- _____ 53. Effektives Vorgehen und logische Planung bedingen sich.



- _____ 54. Wahrscheinlich lassen sich die meisten zwischenmenschlichen Konflikte friedlich lösen.
- _____ 55. Ich möchte voll den Erwartungen entsprechen, die andere an mich stellen.
- _____ 56. Ungerechtigkeiten nehme ich lange übel.
- _____ 57. Schwachen stehe ich gern zur Seite.
- _____ 58. Ich versuche meistens, ein ausgewogenes Urteil abzugeben.
- _____ 59. Ich bin oft vertrauenswürdiger, als es angebracht wäre.
- _____ 60. Es ist vielleicht nicht der sachliche Weg, wütend zu werden, aber es hilft und bringt oft gute Ergebnisse.



Visualisieren Sie Ihr persönliches Egogramm

Tragen Sie Ihre Summenwerte aus den sechs Ich-Zuständen (kEL, fEL, ER, aK, fK) in ein Säulendiagramm ein, um Ihre Persönlichkeitsstruktur visuell darzustellen

50	50	50	50	50
40	40	40	40	40
30	30	30	30	30
20	20	20	20	20
10	10	10	10	10
kEL	fEL	ER	aK	fK