



Praxis Jürg Grundlehner

Bahnhofstrasse 24, CH-8800 Thalwil, +41 77 402 05 25

hallo@praxis-grundlehner.ch . <https://www.praxis-grundlehner.ch/>

FRAGEBOGEN ZUR ERFASSUNG IHRES EGOGRAMMS

Nach Dusay (1977) ist das Egogramm eine graphische Darstellung, die zeigt, wie häufig und intensiv die verschiedenen Ich-Zustände eines bestimmten Menschen im Alltag in Erscheinung treten.

Zu den folgenden Aussagen sollten Sie so offen wie möglich Stellung nehmen. Bei denjenigen Aussagen, die Sie eher befürworten, als dass Sie sie ablehnen, kreisen Sie das + ein; bei solchen, wo Sie eher dagegen als dafür sind, kreisen Sie das – ein.

Die Bedeutung der Symbole wird später erklärt und Sie brauchen sie vorläufig nicht zu beachten.

Skala I

- | | | | |
|---|---|------|---|
| + | – | 1. | Ich kann gut zuhören. |
| + | – | 2.* | Ich neige dazu, in Gruppen der Tonangebende sein zu wollen. |
| + | – | 3.* | Es scheint, dass ich anderen bald einmal widerspreche. |
| + | – | 4. | Ich stehe eher auf der Seite der Schwächeren. |
| + | – | 5. | Ohne Fleiß kein Preis. |
| + | – | 6.* | Wenn ich bei einer Auseinandersetzung in die Enge getrieben werde, neige ich dazu, ärgerlich zu reagieren. |
| + | – | 7. | Den Satz "Jede wahre Liebe ist auf Achtung gegründet" finde ich zutreffend. |
| + | – | 8.* | Man kann tun, was man will: den Charakter eines Menschen kann man nicht ändern. |
| + | – | 9.* | Ich neige dazu, in verworrenen oder verfahrenen Situationen die Führung zu übernehmen. |
| + | – | 10. | Es fällt mir leicht, andere zu trösten. |
| + | – | 11.* | Öfter, als ich mochte, suche ich Fehler bei den anderen. |
| + | – | 12. | Die meisten Menschen wollen geführt sein. |
| + | – | 13. | Ich halte jene Berufe für die wertvollsten, in denen Menschen geholfen wird. |
| + | – | 14. | Ich bin sehr verständnisvoll, wenn andere Probleme haben. |
| + | – | 15.* | Ich habe feste Überzeugungen und andere diese nicht so leicht. |
| + | – | 16.* | Rassenvorurteile sind angebracht, um gemischte Heiraten zu verhindern. |
| + | – | 17. | Eine wirkliche Änderung findet eigentlich nur dann statt, wenn eine starke Person eine Sache in die Hand nimmt und sie vorwärts bringt. |
| + | – | 18.* | Ich neige dazu, mich in meinem Leben auf Tradition und Bewährtes zu verlassen. |

- + - 19.* Ich neige dazu, mich über Personen, die bewährte und anerkannte Denkweisen und Handlungen in Frage stellen, aufzuregen.
- + - 20.* Minderheiten erhalten mehr Beachtung, als sie verdienen.
- + - 21.* Die Aussage eines deutschen Politikers, "Wir können doch nicht jedem den Arsch vergolden", finde ich zutreffend.
- + - 22. Den Gedanken, dass die Leute human und menschlich sein sollten, finde ich richtig.
- + - 23. Ich werde oft von anderen um Rat gefragt.
- + - 24.* Ein Problem, das uns immer zu begleiten scheint, ist, dass es zu wenig Leute gibt, welche arbeiten, und zu viele, die befehlen wollen.
- + - 25.* Das Sprichwort "Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr" finde ich zutreffend.
- + - 26.* Vielen Leuten ist zuwenig klar, dass man besonders im Geschäftsleben sehr kämpferisch sein muss, um erfolgreich zu sein.
- + - 27. Es ist doch so, dass Menschen gezwungen werden müssen, gewisse Dinge zu tun, die gut für sie sind.
- + - 28.* Ich glaube, dass unsere Gesellschaft gesunder wäre, wenn Verstöße gegen die Gesetze strenger geahndet wurden.
- + - 29.* Ich bin der Meinung, dass die Frau ins Haus gehört.
- + - 30. Es scheint, dass ich den Mitmenschen mehr Vertrauen schenke, als viele andere es tun.
- + - 31. Es gibt Situationen, in denen es richtig ist, ein Kind zu seinem eigenen Wohl mit einer Tracht Prügel zu bestrafen.
- + - 32. Das größte Missgeschick, das jemanden widerfahren kann, ist, die Geduld zu verlieren.
- + - 33.* Strenge Bestrafung von Verbrechern wäre geeignet, von Vergehen abzuschrecken.
- + - 34. Wenn immer jemand Hilfe braucht, leiste ich sie ihm.
- + - 35.* Eltern und Erzieher neigen heute dazu, allzu nachsichtig zu sein.
- + - 36. Andere in ihrer Entwicklung zu unterstützen gibt mir eine große Befriedigung.
- + - 37.* Die Berichterstattung der Medien (Fernsehen, Zeitungen) sollte besser kontrolliert werden.
- + - 38.* Ich kann nicht begreifen, dass jemand Selbstmord begeht.
- + - 39. Einer der Gründe, warum die Werbung so erfolgreich ist, ist der Umstand, dass die Menschen es mögen, wenn ihnen gesagt wird, was sie zu kaufen haben.
- + - 40.* Obschon es aus der Mode gekommen ist, sollte in der Schule wieder gebetet werden.

- | | | | |
|---|---|------|---|
| + | - | 41. | Die patriotische Einstellung gegenüber dem eigenen Land wird immer wichtiger sein als das sogenannte "Weltbürgertum". |
| + | - | 42.* | Die Leute sollten sich mit gewissen Grundsätzen von Moral, Recht und Unrecht mehr identifizieren. |
| + | - | 43.* | Die Todesstrafe wird nie abgeschafft werden. |
| + | - | 44. | Wenn ich sehe, dass jemand bei einer Arbeit Schwierigkeiten hat, nehme ich sie ihm gerne ab. |
| + | - | 45.* | Wir benötigen eher mehr als weniger Filmzensur. |
| + | - | 46.* | Ich bin der Ansicht, dass man gewisse Berufstraditionen in der Familie aufrechterhalten soll. |
| + | - | 47.* | Eine starke Führungskraft braucht keine Mitbestimmung. |
| + | - | 48. | In der Regel komme ich mit allen Leuten gut aus. |
| + | - | 49.* | Ich bin der Meinung, dass Kinder ihren Eltern Respekt entgegenbringen müssen. |
| + | - | 50. | Ich habe Mitleid mit Menschen, die sich in Schwierigkeiten befinden. |
| + | - | 51. | Im Vergleich mit anderen mache ich eher mehr Überstunden. |
| + | - | 52. | Ich neige dazu, mich der Meinung der Mehrheit anzuschließen. |
| + | - | 53. | Ich habe früh gelernt, die Dinge nicht zu übertreiben und die Kirche im Dorf zu lassen. |
| + | - | 54. | "Undank ist der Welt Lohn" habe ich schon oft erfahren müssen. |
| + | - | 55. | Statt Zeit damit zu verlieren, jemanden etwas zu erklären, erledige ich es lieber selber. |
| + | - | 56.* | Ich bin oft verblüfft, zu sehen, wie blöd die Leute sind. |
| + | - | 57.* | Journalisten sollten weniger frei in ihrer Meinungsäußerung sein. |
| + | - | 58. | Viele Leute gehen fehl, weil sie Verantwortung ablehnen. |
| + | - | 59. | Wenn man nicht zuviel von den Menschen erwartet, wird man auch nicht so leicht enttäuscht. |
| + | - | 60. | Wenn sich jemand über mich ärgert, versuche ich, ihn zu besänftigen. |

Skala II

- | | | | |
|---|---|-----|---|
| + | - | 61. | Mir scheint, dass ich ein besserer Beobachter bin als viele andere Leute. |
| + | - | 62. | Ich neige dazu, einen kühlen Kopf zu bewahren, wenn andere aufgeben oder abschalten. |
| + | - | 63. | Meine Eltern oder Erzieher hatten große Freude daran, wenn ich selbstständig lernte und forschte. |
| + | - | 64. | Ich sammle Informationen und plane, bevor ich handle. |
| + | - | 65. | Ich erröte selten oder nie. |

- + - 66. Es fällt mir leicht, in öffentlichen Veranstaltungen das Wort zu ergreifen.
- + - 67. Ich weine selten oder nie.
- + - 68. Ich bin risikofreudiger als die meisten mir Bekannten.
- + - 69. Es macht mir nichts aus, allein zu sein.
- + - 70. Meine Eltern oder Erzieher neigten dazu, den Gebrauch des Verstandes höher zu schätzen als viele andere Leute.
- + - 71. Ich bin fähig, eine gewisse wachsame Unvoreingenommenheit zu bewahren, wenn andere allzu erregt werden.
- + - 72. Mehr als viele andere mir bekannte Leute ziehe ich problemlösendes Verhalten dem Feilschen und Kompromisse schließen vor.
- + - 73. Es fällt mir leicht, meine Gefühle unter Kontrolle zu halten.
- + - 74. Bei der Planung eines Projektes achte ich darauf, Leute, die zupacken, vorzusehen.
- + - 75. Ich habe feste Überzeugungen und verleihe ihnen auch Ausdruck, reagiere aber positiv auf vernünftige Gegenargumente, indem ich meine Meinung andere.
- + - 76. Obwohl andere zeitweise dazu neigen, zwischenmenschliche Konflikte zu unterdrücken, zu vertuschen oder durch Kompromisse beizulegen, versuche ich unter allen Umständen, die Ursachen herauszufinden.
- + - 77. In Stresssituationen bleibe ich ruhig.
- + - 78. Es scheint mir, dass ich dazu neige, vor dem Fällen von Entscheidungen die Risiken abzuwägen.
- + - 79. Mehr als viele andere mir bekannte Leute bemühe ich mich, Ideen, Meinungen und Haltungen zu suchen, die sich von meinen eigenen unterscheiden.
- + - 80. Leute, die mit mir zusammenarbeiten, wurden sagen, ich sei entscheidungsfreudig und entschlossen.
- + - 81. Ich habe anderen schon oft den Fuß auf den Nacken gesetzt, damit sie eine wichtige Arbeit ausführen.
- + - 82. Zwischenmenschliche Konflikte erledige ich im persönlichen Gespräch.
- + - 83. Ich bin der Überzeugung, dass eine wirksame Führung die Mitarbeiter dazu anspornt, das Beste zu geben.
- + - 84. Ich glaube, dass das, was andere Leute fühlen und denken, wichtig ist.
- + - 85. Schon als Kind ermutigten mich meine Eltern, meine Ansichten auszusprechen, ohne Angst vor Strafe zu haben oder davor, mich lächerlich zu machen.

- + - 86. Mich interessieren die Ergebnisse aus Forschung und Wissenschaft.
- + - 87. Es scheint, dass ich eher die Fähigkeit, selbstständig und unabhängig zu denken, entwickelt habe, als mich den Gedanken anderer Leute anzupassen.
- + - 88. Ich glaube, dass Menschen fähig sind, sich selbst zu führen und zu kontrollieren und damit sich selbst zu entwickeln.
- + - 89. Die meisten Fehler entstehen eher wegen eines Missverständnisses als aus Nachlässigkeit.
- + - 90. Irgendwie scheint es, dass ich gelernt habe, der Welt auf entspannte, zuversichtliche und positive Art entgegenzutreten.
- + - 91. Ich bin aktives Mitglied von drei und mehr Vereinen und Organisationen.
- + - 92. Offenheit und Ehrlichkeit anderen gegenüber lohnen sich in der Regel.
- + - 93. Ich bin ein rationaler, logischer Denker.
- + - 94. Ich bringe es fertig, nach außen ruhig zu bleiben, obwohl es in mir kocht.
- + - 95. Ich besuche Kurse, Seminare, Vorträge usw. häufiger als die meisten mir bekannten Personen.
- + - 96. Ich habe den Ruf, fair und objektiv zu sein.
- + - 97. Ich pflege in der Regel von den anderen das zu bekommen, was ich haben mochte.
- + - 98. Ich kann anderen Personen Dinge klar und deutlich erklären.
- + - 99. Mein Erfolg im Leben beruht auf der Tatsache, dass ich es verstehe, meine Gefühle zu verbergen.
- + - 100. In einer Diskussion zählen meine Argumente oft zu den besten.
- + - 101. Ich bin der Überzeugung, dass die Menschen grundsätzlich gut sind.
- + - 102. Für mich ist es wichtig, so perfekt wie möglich zu sein.
- + - 103. Ich lese täglich eine bis zwei Tageszeitungen.
- + - 104. Ich habe eine ziemlich klare Vorstellung, wo ich in 10 Jahren beruflich und privat stehen möchte.

Skala III

- + - 105.* Obwohl es viele nicht wahrhaben wollen, glaube ich, dass die Gefühle bei 90 Prozent der lebenswichtigen Entscheidungen den Ausschlag geben.
- + - 106. Es scheint, dass ich mich mehr als andere selbst bemitleide.

- + - 107. Wenn eine höherstehende Persönlichkeit die Verantwortung für eine schwerwiegende, zu treffende Entscheidung übernimmt, werde ich bei der Durchführung mithelfen, auch wenn ich davon nicht überzeugt bin.
- + - 108.* Ich genieße es wirklich, sehr schnell Auto zu fahren.
- + - 109.* Es kommt öfter vor, dass ich am hellen Tag ins Blaue hinein träume.
- + - 110.* Ich bin für Spontankäufe sehr anfällig.
- + - 111.* Es bereitet mir Mühe, z.B. eine Abmagerungskur durchzustehen, das Rauchen aufzugeben usw.
- + - 112. Ich habe nichts dagegen, der Ausführende zu sein, aber ich habe es gerne, wenn ein anderer dabei die Führung übernimmt.
- + - 113.* Ich gebrauche oft Ausdrücke wie "toll", "lässig", "irre", "höllisch" usw.
- + - 114. In einer gespannten Situation neige ich eher dazu, mich zurückzuziehen.
- + - 115. Bescheidenheit ist eine Tugend, vielleicht die größte.
- + - 116.* Ich erzähle gerne Witze.
- + - 117.* Ich bin immer voll neuer Ideen.
- + - 118. Ich habe keine Mühe, Anweisungen zu befolgen.
- + - 119. Meine Eltern oder Erzieher waren gute und freundliche Menschen.
- + - 120.* Ich bin oft impulsiv.
- + - 121. Eher stimme ich anderen zu, als dass ich mit ihnen hin und her diskutieren wurde.
- + - 122. Ich bemühe mich sehr um die Anerkennung anderer.
- + - 123. Hie und da ertappe ich mich dabei, dass ich zu laut lache und spreche.
- + - 124. Ich sage mir oft: "Es nutzt ja doch nichts, sich hier zu engagieren."
- + - 125. Wenn mich jemand innerlich verletzt hat, sage ich ihm in der Regel nichts davon.
- + - 126.* Es ist für mich schwer zu verstehen, warum so viele Leute das Leben so ernst nehmen.
- + - 127. Oftmals äußere ich meine Ideen nicht, weil sie mir zu wenig wichtig erscheinen.
- + - 128.* Meine Eltern respektieren es, wenn ich meine Gefühle wie Freude, Trauer, Arger usw. voll ausdrücke. Sie ermutigen mich gar dazu.
- + - 129. Es scheint mir, dass ich nicht so oft, wie ich möchte, meinen Willen durchsetzen kann.
- + - 130. Ich ziehe es vor, eine Stellung mit eher weniger Verantwortung, Befugnissen, Ansehen usw. anzunehmen.

- + - 131. Es kann sein, dass meine Eltern doch eher dazu neigten, mir Angst vor der Welt und den Menschen einzuflößen, als mir die Welt von der erfreulichen Seite zu zeigen.
- + - 132.* Ich habe mehr Interessen, Liebhabereien usw. als die meisten Leute, die ich kenne.
- + - 133. Aus irgendeinem Grund kommt es oft vor, dass ich meistens den Kürzeren ziehe.
- + - 134.* An einem Freitagabend sitzen Sie mit ein paar Freunden zusammen und trinken einige Flaschen Wein. Plötzlich kommt einer auf die Idee, jetzt für zwei Tage nach Paris zu fahren. Fahren Sie mit?
- + - 135.* Ich neige viel eher dazu, phantasievolle als logische Lösungen anzustreben.
- + - 136.* Es gibt Momente, wo ich in Gegenwart anderer Leute weine, ohne mich zu schämen.
- + - 137.* Irgendwann habe ich gelernt, dem Sex, meinem Körper, der Intimität usw. gegenüber eine freudige Haltung einzunehmen.
- + - 138. Man muss sich wichtigen Persönlichkeiten unterordnen.
- + - 139.* Es gibt Zeiten, zu denen ich mir gerne außergewöhnliche Freuden und Vergnügungen gönne.
- + - 140. In ungewohnten Situationen fühle ich mich sehr unbehaglich.
- + - 141.* Ich finde mich oft mitten in einem Problem und frage mich, wie ich da wohl wieder hineingeschlittert bin.
- + - 142. In vielen Situationen fühle ich mich einfach hilflos.
- + - 143.* Wenn ich etwas sage, ist es sehr wohl möglich, dass ich ins Fettnapfchen trete.

AUSWERTUNG

Auswertungsschema für die Rohdaten des Egogramms

Skala I (Fragen 1 - 60)	
Summe aller +	= _____ (1)
Summe der + Antworten, die mit einem Stern versehen sind (Kritisches Eltern-Ich)	= _____ (2)
(1) minus (2) (Stützendes Eltern-Ich)	= _____ (3)
Skala II (Fragen 61 - 104)	
Summe aller +	= _____ (4)
Skala III (Fragen 105 - 143)	
Summe aller +	= _____ (5)
Summe der + Antworten, die mit einem Stern versehen sind (Natürliches Kindheits-Ich)	= _____ (6)
(5) minus (6) (Angepasstes Kindheits-Ich)	= _____ (7)

Das ist Ihr Egogramm

In dem folgenden Schema werden nun Ihre Werte eingetragen. Doch bevor Sie das tun, nehmen Sie zunächst eine Selbsteinschätzung nach folgenden Fragen vor:

- wie sie glauben, selber zu sein und
- wie sie gerne sein möchten!

Auswertung des Fragebogens zu den Ich-Zuständen

Der Fragebogen ist nach der Trefferwahrscheinlichkeits-Methode aufgebaut. Deshalb brauchen nur die Anzahl der + Punkte oder der – Punkte gezählt werden.

Wir nehmen die + Punkte:

Zählen Sie jetzt alle +, die Sie bei den Fragen 1 bis 60 (Skala I) eingekreist haben (1).
den Anteil des kritischen Eltern-Ichs (2).

Zählen Sie dann in der Skala I alle + bei den mit einem Stern (*) versehenen Fragen.
Dieser Wert misst den Anteil des **kritischen Eltern-Ichs** (2).

Subtrahieren Sie nun diesen Wert vom Summenwert (1). Damit errechnen Sie den Anteil
des **stützenden Eltern-Ichs** (3).

Die Summe aller markierten + in der Skala II (Fragen 61 bis 104) ergibt den Wert des **Erwachsenen-Ichs** (4).

Zählen Sie nun alle eingekreisten + der Skala III (Fragen 105 bis 143) (5).

Hiernach zählen Sie alle eingekreisten + bei den Fragen der Skala III, die mit einem Stern versehen sind (**natürliches Kindheits-Ich**) (6).

Schließlich subtrahieren Sie den Wert (6) von der Summe (5), so erhalten Sie den Anteil des **angepassten Kindheits-Ichs**.

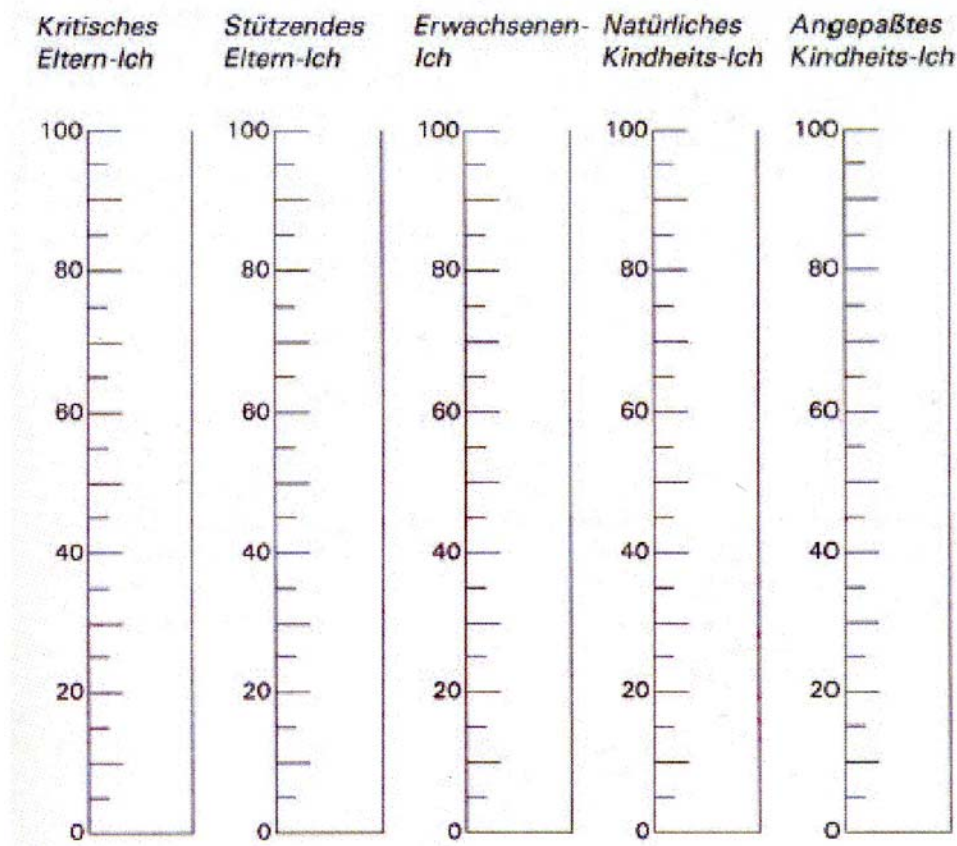
Transformation in Skalenwerte: In einem nächsten Schritt werden jetzt die berechneten Rohwerte für das Kritische Eltern-Ich (2), Stützendes Eltern-Ich (3), Erwachsenen-Ich (4), Natürliches Kindheits-Ich, (6) und Angepasstes Kindheits-Ich (7) in Skalenwerte umgewandelt.

Umrechnungstabelle für die Rohwerte des Egogramms

Skala I		Skala II		Skala III		Skala III		Skala III	
Kritisches Eltern-Ich		Stützendes Eltern-Ich		Erwachsenen-Ich		Natürliches Kindheits-Ich		Angepasstes Kindheits-Ich	
Rohwert (2)	Skalenwert	Rohwert (3)	Skalenwert	Rohwert (4)	Skalenwert	Rohwert (6)	Skalenwert	Rohwert (7)	Skalenwert
2	0	2	0	13	0	1	0	1	0
3	5	5	5	14	5	2	5	2	5
5	10	7	10	16	10	3	10	3	10
7	20	10	20	18	20	5	20	5	20
9	30	12	30	21	30	7	30	7	30
11	40	14	40	23	40	8	40	8	40
12	50	16	50	26	50	9	50	9	50
14	60	18	60	29	60	10	60	10	60
16	70	20	70	31	70	12	70	12	70
18	80	22	80	33	80	13	80	13	80
20	90	25	90	36	90	15	90	15	90
21	95	28	95	38	95	17	95	17	95

Eintrag der Skalenwerte ins Egogramm

Diese Skalenwerte können Sie nun auf die Säulen des Egogramms übertragen.



Seite 10 von 10-aus Kälin & Müri 1993. S. 37-44