




»Führen mit Herz, Kopf und Hand«




Arbeitsblatt zum Thema »Ich-Zustände«

Reflektieren Sie Ihren Alltag und überlegen Sie in typischen Situationen in Ihrem Führungsalltag, wie Sie Ihre Ich-Zustände einsetzen. Wann und wem gegenüber sind die Ich-Zustände destruktiv und wann konstruktiv?

	<b>Wann setze ich den Ich-Zustand destruktiv oder zu wenig ein?</b>	<b>Wann setze ich den Ich-Zustand konstruktiv und positiv ein?</b>
<b>Das kritische, kontrollierende Eltern-Ich (kEL)</b>		
	•	•
<b>Das nährende, fürsorgliche Eltern-Ich (fEL)</b>		
	•	•
<b>Erwachsenen-Ich (ER)</b>		
	•	•

»Führen mit Herz, Kopf und Hand«

Arbeitsblatt zum Thema »Ich-Zustände«

	Wann setze ich den Ich-Zustand destruktiv oder zu wenig ein?	Wann setze ich den Ich-Zustand konstruktiv und positiv ein?
Das freie Kindheits-Ich (fK)		
	•	•
Das angepasste Kindheits-Ich (aK)		
	•	•
Das rebellische Kindheits-Ich (rK)		
	•	•

Was ist Ihr Fazit:

- Welchen Ich-Zustand benötigen Sie mehr? Welchen Ich-Zustand möchten Sie mehr Aufmerksamkeit schenken?
- Unterscheiden sich Ihre Ich-Zustände in Ihren Rollen bzw. wenn Sie mit unterschiedlichen Menschen zusammen sind?