

Ego-State Map: Schritt 1

Diese Übung soll dir dabei helfen, Zugang zu deinen eigenen Persönlichkeitsanteilen (Ego-States) zu bekommen. Dabei kann es hilfreich sein, verschiedene Lebensbereiche und Situationen zu betrachten.

Gibt es bestimmte Lebensbereiche, in denen du unterschiedliche Ego-States an dir beobachtest?

- > Beruflicher Kontext (z.B. die Chefin, die gute Seele des Teams,...)

- > In der Interaktion mit Partner:innen, Kindern, Eltern und Freunden (z.B. das brave Kind, der fürsorgliche Papa/Ehemann,...)

- > Hobbykontext, wie Sport, künstlerisches Schaffen, Musik etc. (z.B. die Karate-Kämpferin, der kreative Gestalter, der Heimwerker...)

- > Weitere Lebensbereiche

Gibt es bestimmte Situationen, in denen du unterschiedliche Ego-States an dir beobachtest?

- > Urlaub

- > besonders stressige Situationen

- > konfliktreiche Situationen

- > Feste und Feiern

- > Weitere Situationen

Ego-State Map: Schritt 2

In welcher Beziehung stehen die verschiedenen Ego-States zueinander?
Mal bitte ein Bild der Ego-States, auf dem die Beziehung der Ego-States zueinander ersichtlich wird.