



## Ich-Zustände

# Funktionsmodell der Ich-Zustände

Im so genannten „Funktionsmodell“ der Transaktionsanalyse werden verschiedene Indizien in die Kategorien „Verwendete Worte/Vokabular“, „Artikulation“, „Mimik“, „Gestik“ und „Allgemeines Verhalten“ zusammengefasst.

Häufig zu beobachtende und damit „typische“ Kombinationen werden in einem weiteren Schritt nochmal zusammengefasst – und zwar im Rahmen so genannter „funktionaler Ich-Zustände“. Dabei werden die folgenden Ich-Zustände unterschieden:

- das kritische Eltern-Ich, das sich in kritischen bis überkritischen Verhaltensweisen zeigt,
- das fürsorgliche Eltern-Ich, das sich in fürsorglichen bis überfürsorglichen Verhaltensweisen zeigt,
- das Erwachsenen-Ich, das an sachlich klaren, beobachtenden und analysierenden Verhaltensweisen erkennbar ist,
- das freie Kind-Ich, das sich in gefühlvollen, lustigen oder rücksichtslosen, gefährdenden Verhaltensweisen ausdrückt.
- das angepasste Kind-Ich, das sich in sinnvollem sozial angepassten Verhalten oder in Überanpassung zeigt sowie
- das rebellische Kind-Ich, das an mutigem und angemessenem Widerstand sowie unangemessenem Protest erkennbar ist.

Allein die Bezeichnung der Ich-Zustände (also z. B. als kritisches Eltern-Ich, als angepasstes Kind-Ich etc.) lässt schon vermuten, wie sich diese Ausdrucksqualitäten in der Praxis konkret zeigen könnten. In dieser „intuitiven Verstehbarkeit“ liegt zugleich auch eine große Stärke des Funktionsmodells bzw. der gesamten Transaktionsanalyse.

Die Arbeit mit Ich-Zuständen hat sich in der Praxis vielfach bewährt, weil damit einerseits der Schwerpunkt darauf gelegt wird, WIE die Gesprächspartner miteinander kommunizieren, ohne allerdings ganz außer Acht zu lassen, WAS sie kommunizieren.



## Ich-Zustände

# Fürsorglicher Eltern-Ich-Zustand (fEL)

Sichtbar durch fürsorgliche Verhaltensweisen

**Erläuterung:** Den Kern dieser Kategorie machen fürsorgliche Verhaltensweisen aus.

Zentrale Indikatoren sind dabei die Artikulation sowie Mimik und Gestik.

**Beispiel:** „Ich verstehe dein Problem sehr gut.“

**Vokabular:** ich verstehe dich gut; **Artikulation:** mitfühlend, tröstend; **Mimik:** lächelnd, verständnisvoll;

**Gestik:** freundliches Zunicken; **allgemeines Verhalten:** mitfühlend, verstehend

Vokabular	Artikulation	Mimik	Gestik	Allgemeines Verhalten
<ul style="list-style-type: none"> <li>_ kann ich helfen?</li> <li>_ macht nichts</li> <li>_ großartig</li> <li>_ schön</li> <li>_ gut</li> <li>_ wunderbar</li> <li>_ ausgezeichnet</li> <li>_ du schaffst es schon</li> <li>_ Sorge dich nicht</li> <li>_ halb so schlimm</li> <li>_ lass den Kopf nicht hängen</li> <li>_ du armer Kerl</li> <li>_ ich verstehe dich gut</li> <li>_ Vorsicht! – das ist gefährlich</li> <li>_ ich mache das für dich</li> <li>_ komm, ich helfe dir</li> <li>_ bitte schön</li> <li>_ natürlich</li> <li>_ alles Gute!</li> <li>_ kein Problem</li> <li>_ richtig</li> <li>_ selbstverständlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ tröstend</li> <li>_ besorgt</li> <li>_ langsam erklärend</li> <li>_ warm</li> <li>_ beruhigend</li> <li>_ mitfühlend</li> <li>_ freundlich-fürsorglich</li> <li>_ beschwichtigend</li> <li>_ aufmunternd</li> <li>_ während</li> <li>_ anerkennend-lobend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ herzlich</li> <li>_ gütig</li> <li>_ verständnisvoll</li> <li>_ bekümmert</li> <li>_ glücklich</li> <li>_ lächelnd</li> <li>_ umsorgend</li> <li>_ zufrieden</li> <li>_ ängstlich-fürsorglich</li> <li>_ interessiert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ auf die Schulter klopfen</li> <li>_ offene, ausgestreckte Arme</li> <li>_ Arm auf die Schulter legen</li> <li>_ Umarmen</li> <li>_ freundliches Zunicken</li> <li>_ leichtes Kopfschütteln („macht nichts“)</li> <li>_ kurzes, schnelles Achselzucken</li> <li>_ abwertende Handbewegung („macht nichts“)</li> <li>_ etwas übergebend oder überreichend</li> <li>_ die andere Person unterstützend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ gütig</li> <li>_ besorgt</li> <li>_ anerkennend</li> <li>_ ermutigend</li> <li>_ mitfühlend</li> <li>_ beschützend</li> <li>_ beratend</li> <li>_ unterstützend</li> <li>_ tröstend</li> <li>_ verstehend</li> <li>_ bemutternd</li> <li>_ fürsorglich</li> <li>_ anderen wenig zumutend und alles abnehmend</li> </ul>

Quelle: Angerer 2003



## Ich-Zustände

# Kritischer Eltern-Ich-Zustand (kEL)

Sichtbar durch kritische Verhaltensweisen

**Erläuterung:** Den Kern dieser Kategorie machen kritisch-einschränkende, ablehnende oder vorwurfsvolle Verhaltensweisen aus. Zentrale Indikatoren sind dabei die Artikulation sowie Mimik und Gestik.

**Beispiel:** „Der Preis, den Sie für Ihre Produkte verlangen, ist ja lächerlich.“

**Vokabular:** das ist lächerlich; **Artikulation:** streng, anklagend; **Mimik:** missbilligendes Kopfschütteln;

**Gestik:** abwehrende Handbewegung; **allgemeines Verhalten:** autoritär, strafend und anklagend

Vokabular	Artikulation	Mimik	Gestik	Allgemeines Verhalten
<ul style="list-style-type: none"> <li>_ Unsinn!</li> <li>_ kindisch</li> <li>_ du sollst nie</li> <li>_ wie kannst du nur</li> <li>_ man macht das (nicht)</li> <li>_ hör auf damit!</li> <li>_ wie oft soll ich dir noch sagen</li> <li>_ das ist lächerlich</li> <li>_ warum?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ laut oder leise</li> <li>_ schnell</li> <li>_ hart</li> <li>_ gespannt</li> <li>_ herablassend, von oben herab</li> <li>_ anklagend</li> <li>_ streng</li> <li>_ nachdrücklich</li> <li>_ seufzend</li> <li>_ ironisch</li> <li>_ zynisch</li> <li>_ scharf</li> <li>_ tadelnd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ autoritär</li> <li>_ missbilligend</li> <li>_ starr</li> <li>_ zusammengepresste Lippen</li> <li>_ beurteilend</li> <li>_ gerunzelte Stirn</li> <li>_ vorgeschobenes Kinn</li> <li>_ hoch- oder zusammengezogene Augenbrauen</li> <li>_ missbilligendes Kopfschütteln</li> <li>_ befremdeter Gesichtsausdruck</li> <li>_ den Gesprächspartner ignorierend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ sich ans Kinn fassen</li> <li>_ erhobener Zeigefinger</li> <li>_ Hände über dem Kopf zusammenschlagen</li> <li>_ mit dem Zeigefinger deuten</li> <li>_ mit dem Fuß aufstampfen</li> <li>_ die Faust schütteln</li> <li>_ mit der Faust auf den Tisch schlagen</li> <li>_ Hände in die Hüften stemmen</li> <li>_ Arme vor der Brust verschränken</li> <li>_ harte, schnelle Bewegungen</li> <li>_ abwertende Handbewegung</li> <li>_ Hand leicht angehoben („stopp – jetzt rede ich“)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ automatisch urteilend und wertend</li> <li>_ strafend und anklagend</li> <li>_ befehlend</li> <li>_ Schuldige suchend</li> <li>_ autoritär</li> <li>_ dogmatisch</li> <li>_ rechthaberisch</li> <li>_ zurechtweisend</li> <li>_ Grenzen ziehend</li> <li>_ wertet negativ bzw. wertet ab</li> <li>_ denkt in Schwarz-Weiß-Kategorien</li> <li>_ verallgemeinert</li> <li>_ schulmeistert</li> <li>_ stellt rhetorische und inquisitorische Fragen</li> <li>_ moralisiert</li> <li>_ bestraft</li> </ul>

Quelle: Angerer 2003



## Ich-Zustände

# Erwachsenen-Ich-Zustand (ER)

Sichtbar durch sachlich klare, beobachtende, analysierende Verhaltensweisen

**Erläuterung:** Den Kern dieser Kategorie machen sachliche, analysierende und emotionslose Verhaltensweisen aus.

**Beispiel:** „Wie viel kostet dieses Modell?“

**Vokabular:** wie viel?; **Artikulation:** sachlich, ruhig; **Mimik:** aufmerksam, dem Interaktionspartner zugewandt, offener, ruhiger Blickkontakt; **Gestik:** nach vorne gelehnt; **allgemeines Verhalten:** sachlich, emotionslos, Fragen stellend

Vokabular	Artikulation	Mimik	Gestik	Allgemeines Verhalten
<ul style="list-style-type: none"> <li>_ alle W-Fragen (außer Warum)</li> <li>_ wahrscheinlich</li> <li>_ möglicherweise</li> <li>_ im Vergleich zu</li> <li>_ ich glaube</li> <li>_ ich denke</li> <li>_ ich werde</li> <li>_ meiner Meinung nach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ sachlich</li> <li>_ ruhig</li> <li>_ gleichmäßig</li> <li>_ neutral</li> <li>_ selbstbewusst</li> <li>_ leidenschaftslos</li> <li>_ zuweilen mühsam formulierend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ nachdenklich</li> <li>_ abwägend</li> <li>_ aufmerksam</li> <li>_ offener, ruhiger Blickkontakt</li> <li>_ dem Interaktionspartner zugewandt</li> <li>_ Lidschlag alle 3-5 Sekunden</li> <li>_ entsprechend der Situation häufig wechselnder Gesichtsausdruck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ entspannt</li> <li>_ aufrechte Haltung</li> <li>_ häufiges Wechseln der Körperhaltung</li> <li>_ nach vorne gelehnt</li> <li>_ aufmerksam</li> <li>_ aktives Zuhören (zustimmendes Nicken)</li> <li>_ unterstreichende, angemessene Gestik</li> <li>_ Blickkontakt in gleicher Position wie der Interaktionspartner</li> <li>_ Hand am Kinn (grübelnd)</li> <li>_ sich am Kopf kratzen (grübelnd)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ nachdenklich</li> <li>_ aufgeschlossen</li> <li>_ Daten sammelnd</li> <li>_ entspannt</li> <li>_ sachlich</li> <li>_ objektiv</li> <li>_ zuhörend</li> <li>_ emotionslos</li> <li>_ konzentriert</li> <li>_ Blickkontakt</li> <li>_ aufgeschlossen</li> <li>_ Fragen stellend</li> <li>_ Alternativen entwickelnd und auswählend</li> <li>_ autonom</li> <li>_ vergleichend</li> <li>_ kooperativ (dem Interaktionspartner die Entscheidung überlassend, Äußerungen und Vorschläge des Interaktionspartners ergänzen und fortsetzen)</li> </ul>

Quelle: Angerer 2003



## Ich-Zustände

# Freier Kind-Ich-Zustand (fK)

Sichtbar durch gefühlvolle, lustige oder rücksichtslose, gefährdende Verhaltensweisen

**Erläuterung:** Den Kern dieser Kategorie machen spontane, freie und emotionale Verhaltensweisen aus.

**Beispiel:** „Das Produkt ist hip, das allerbeste am Markt.“

**Vokabular:** das beste (Superlativ), hip (Modewort); **Artikulation:** frei, übersprudelnd; **Mimik:** glänzende Augen, ungehemmt; **Gestik:** verspielt: zeigt z.B. mit dem Daumen nach oben oder klatscht in die Hände;

**allgemeines Verhalten:** begeistert, überschäumend, spielerisch

Vokabular	Artikulation	Mimik	Gestik	Allgemeines Verhalten
<ul style="list-style-type: none"> <li>_ Superlative</li> <li>_ Modewörter</li> <li>_ ich will</li> <li>_ ich möchte</li> <li>_ ist mir egal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ laut</li> <li>_ frei, spontan</li> <li>_ übersprudelnd</li> <li>_ traurig</li> <li>_ sich überschlagend</li> <li>_ hoch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ locker</li> <li>_ pfiffig (schlau, aufgeweckt)</li> <li>_ ungehemmt</li> <li>_ neugierig</li> <li>_ traurig</li> <li>_ offener Mund</li> <li>_ glänzende Augen</li> <li>_ Tränen</li> <li>_ schmunzelnd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ verspielt</li> <li>_ locker</li> <li>_ aufgeregt</li> <li>_ müde</li> <li>_ entspannter/angespannter Körper</li> <li>_ ausgelassene Bewegungen</li> <li>_ spielerisch frei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ um Umweltreaktionen nicht bekümmert</li> <li>_ spielerisch</li> <li>_ neugierig</li> <li>_ schöpferisch</li> <li>_ pfiffig</li> <li>_ manipulativ</li> <li>_ schadenfroh</li> <li>_ überschäumend</li> <li>_ begeisternd, begeistert</li> <li>_ tanzen</li> <li>_ springen</li> <li>_ singen</li> <li>_ lustig</li> <li>_ traurig</li> <li>_ echt</li> <li>_ witzig</li> <li>_ schamlos</li> <li>_ neckend</li> <li>_ egoistisch</li> <li>_ voller Energie</li> <li>_ phantasiert</li> <li>_ kreativ</li> <li>_ auftrumpfend, angeberisch</li> <li>_ amüsiert</li> <li>_ scherzend</li> <li>_ ungläubig, überrascht</li> </ul>

Quelle: Angerer 2003



## Ich-Zustände

# Angepasster Kind-Ich-Zustand (fK)

Sichtbar durch sinnvolle soziale und angepasste Verhaltensweisen oder durch Überanpassung

**Erläuterung:** Den Kern dieser Kategorie machen Verhaltensweisen aus, bei denen Erwartungen erfüllt und Regeln (z.B. im Umgang miteinander) befolgt werden.

**Beispiel:** „Darf ich diese Unterlagen mit nach Hause nehmen?“

**Vokabular:** darf ich?; **Artikulation:** unsicher, leise; **Mimik:** niedergeschlagene Augen; **Gestik:** zurückhaltend, gesenkter Kopf; **allgemeines Verhalten:** gute Umgangsformen, höflich

Vokabular	Artikulation	Mimik	Gestik	Allgemeines Verhalten
<ul style="list-style-type: none"> <li>_ ich verliere immer</li> <li>_ ich traue mich nicht</li> <li>_ ich will versuchen</li> <li>_ ich habe Angst</li> <li>_ meinst du?</li> <li>_ immer ich</li> <li>_ ich wollte doch nur</li> <li>_ man muss</li> <li>_ darf ich?</li> <li>_ hätte gerne</li> <li>_ danke</li> <li>_ bitte</li> <li>_ Entschuldigung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ demütig</li> <li>_ unsicher</li> <li>_ leise</li> <li>_ sentimental-weinerlich</li> <li>_ devot</li> <li>_ folgsam</li> <li>_ klagend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ niedergeschlagene Augen</li> <li>_ nervöser, verstohlener Blick</li> <li>_ rücksichtsvoll</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ zurückhaltend</li> <li>_ gesenkter Kopf</li> <li>_ hängende Schultern</li> <li>_ Hand heben, um etwas sagen zu dürfen</li> <li>_ sich laufend entschuldigen</li> <li>_ stramm stehen</li> <li>_ freundlich (z.B. Hände schütteln)</li> <li>_ liebevoll</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ schamvoll</li> <li>_ schuldbewusst</li> <li>_ vorsichtig</li> <li>_ scheu</li> <li>_ ängstlich</li> <li>_ gehemmt</li> <li>_ sich rückversichernd</li> <li>_ resigniert</li> <li>_ hilflos</li> <li>_ bescheiden</li> <li>_ unsicher</li> <li>_ folgsam</li> <li>_ introvertiert</li> <li>_ niedergeschlagen</li> <li>_ überfordert</li> <li>_ klagend</li> <li>_ Gefühle unterdrückend</li> <li>_ gute Umgangsformen</li> <li>_ Regeln und Vereinbarungen einhaltend</li> <li>_ höflich</li> <li>_ freundlich</li> <li>_ verlegen</li> <li>_ sich rechtfertigend</li> <li>_ orientiert sich an Normen</li> <li>_ brav</li> <li>_ zuvorkommend</li> </ul>

Quelle: Angerer 2003



## Ich-Zustände

# Rebellischer Kind-Ich-Zustand (rK)

Sichtbar durch mutigen und angemessenen Widerstand oder durch verstockten und auftrumpfenden unangemessenen Protest

**Erläuterung:** Den Kern dieser Kategorie machen Verhaltensweisen aus, die voller Energie sind und sich z. B. in Form von Rebellion oder Trotz zeigen.

**Beispiel:** „Denen werde ich es zeigen, und ob ich mir dieses Produkt leisten kann!“

**Vokabular:** sinngemäß: jetzt erst recht; **Artikulation:** trotzig; **Mimik:** verstockt; **Gestik:** verkrampft, angespannt; **allgemeines Verhalten:** trotzig

Vokabular	Artikulation	Mimik	Gestik	Allgemeines Verhalten
<ul style="list-style-type: none"> <li>_ lass mich in Ruhe</li> <li>_ jetzt erst recht</li> <li>_ verdammt noch mal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ trotzig</li> <li>_ zerknirscht</li> <li>_ quengelnd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ schmollend</li> <li>_ abweisend</li> <li>_ verstockt (uneinsichtig, störrisch, starrsinnig)</li> <li>_ verschlagen</li> <li>_ zitternde Lippen</li> <li>_ zitterndes Kinn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ trotzig</li> <li>_ angespannt</li> <li>_ verkrampft</li> <li>_ schmollend</li> <li>_ auf die Lippen beißen</li> <li>_ mit den Schultern zucken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>_ launisch</li> <li>_ aufsässig</li> <li>_ frech</li> <li>_ trotzig</li> <li>_ wütend</li> <li>_ gehässig</li> <li>_ störrisch</li> <li>_ aggressiv</li> <li>_ sich produzierend</li> <li>_ Beifall heischend</li> <li>_ schmollend</li> <li>_ sich aufregend</li> </ul>

Quelle: Angerer 2003