

## Ich-Zustandsmodell

In jedem Moment unseres Lebens bilden wir eine Gesamtheit aus Denken, Fühlen und Verhalten. Diese Gesamtheit sieht aber nicht in jedem Moment gleich aus.

Wenn ein Mensch sich so verhält, so denkt und so fühlt, wie er es als Kind getan habe, dann ist er in seinem Kind-Ich-Zustand.

Wenn ein Mensch sich so verhält, denkt und so fühlt, wie er es von seinen Eltern übernommen hat, dann ist er in seinem Eltern-Ich-Zustand.

Und wenn er sich so verhält, so denkt und so fühlt, wie er es mit all seinen Fähigkeiten, die er als erwachsener Mensch zur Verfügung hat auf die Geschehnisse im Hier und Jetzt agiert und reagiert, dann ist er in seinem Erwachsenen-Ich-Zustand.



Abb. 1<sup>1</sup>

### Definition<sup>2</sup>

Ein Ich-Zustand ist ein in sich geschlossenes Muster von Fühlen und Erleben, das in direktem Zusammenhang steht mit einem in sich geschlossenen Verhaltensmuster.

<sup>1</sup> <https://www.dgta.de/transaktionsanalyse/ta-kompakt/ich-zustands-analyse/zugriff>: 29.12.2016/14.00 Uhr.

<sup>2</sup> Berne, Eric: *Struktur und Dynamik von Organisationen und Gruppen* (München 1979), 191-204.