

## Die Struktur- und Funktionsanalyse der Ich-Zustände

Eric Bernes Strukturmodell der menschlichen Persönlichkeit geht davon aus, dass der Mensch in drei Ich Zuständen agieren (denken/handeln/fühlen) kann: Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kind-Ich. Dieses Ich-Zustandsmodell hat er sowohl der Psychoanalyse entlehnt als auch durch seine eigene Forschung erweitert.

Damit eine Kommunikation effektiv und angenehm abläuft ist ein Einverständnis im Ausdruck der Zustände nötig. In einer gesunden Beziehung findet die normale Kommunikation von Erwachsenen-Ich zu Erwachsenen-Ich statt. Während der Kommunikation können die Kommunikationspartner auch zwischen den einzelnen Ich-Zuständen wechseln, je nachdem welchen Teil ihrer Persönlichkeit sie zum Ausdruck bringen. Dies kann sehr schnell und unauffällig passieren, wenn beide Parteien eine gute Basis haben.

Wenn ein Gesprächspartner nicht mit einer Verschiebung der Ebenen einverstanden ist, kommt es zu Misskommunikation. Im NLP spricht man von Rapportbruch.

### Beispiel:

Ehefrau: „Hänge bitte das Regal auf, mir läuft gerade die Zeit davon“ (Erw.-Ich)

Ehemann: „Ja klar, mache ich gleich“ (Erw.-Ich)

Ehefrau: „Hänge bitte das Regal auf, ich kann einfach keine Bohrmaschinen bedienen“ (Kind-Ich)

Ehemann: „Das brauchst Du auch nicht, ich Sorge schon dafür“ (nährendes Eltern-Ich)

Soweit sind beide friedlich, die Kommunikation ist angenehm.

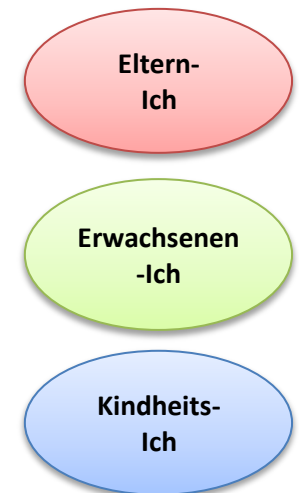
Ehefrau: „Hänge bitte das Regal auf, ich kann einfach keine Bohrmaschinen bedienen“ (Kind-Ich)

Ehemann: „Mensch, dann lern das doch endlich“ (belehrendes Eltern-Ich)

Hier wird es wahrscheinlich gleich Ärger geben.

In einer gesunden Beziehung können die Partner durchaus die Zustände wechseln – wenn sie hinterher wieder im Erwachsenen-Ich agieren. Beziehungen, die angestrengt bis pathologisch verlaufen, folgen meist einseitigen Gesprächsmustern. Zum Beispiel immer von Eltern-Ich zu Kind-Ich.

Die Gesprächspartner merken, dass etwas nicht richtig läuft, können oder wollen aber nicht aus dem Muster ausbrechen. In Beziehungen - sowohl beruflich als auch privat- kann das über Jahre gehen.



## Das Strukturmodell

Dem Strukturmodell zufolge tragen wir alle Zustände immer in uns. Je nach Kontext und Situation tritt der ein oder andere Zustand stärker auf. Und zwar sowohl in der äußeren Kommunikation, als auch in unseren Inneren Dialogen. Wenn Sie sich selbst schimpfen, weil Sie wieder eine Tüte Chips leergegessen haben, ist es wohl der Innere Anteil des belehrenden Eltern-Ichs, der gerade die Innere Stimme erhebt.

Äußerlich sind die Zustände oft erkennbar: die Körper-Haltung, Stimme, Tonalität, Gestik, Mimik – die gesamte Physiologie verändert sich mit dem Einnehmen der verschiedenen Zustände. Wenn Sie im NLP oder ähnlichen Techniken gelernt haben, sich auf Menschen zu kalibrieren, erkennen Sie schnell bei Ihrem Gesprächspartner den jeweiligen Zustand.

Eric Berne betonte, die Ich-Zustände seien nicht theoretische Konstrukte wie in der Psychoanalyse, sondern beobachtbare Realitäten.

### Der Eltern-Ich -Zustand

In diesem Zustand verhalten, denken und fühlen wir so, wie wir es bei Elternfiguren oder anderen Autoritätspersonen erlebt haben. Das Denken ist geprägt von Wertvorstellungen, Verantwortlichkeit und Fürsorge.

Eltern-  
Ich

Erwachsenen-  
Ich

### Der Erwachsenen-Ich -Zustand

In diesem Zustand erleben wir die Wirklichkeit rational im Hier und Jetzt. Hier nehmen wir Informationen sachlich auf, ziehen logische Schlussfolgerungen. Wir agieren effizient, ausgeglichen und konsequent.

Kindheits-  
Ich

### Der Kindheits-Ich -Zustand

In diesem Zustand verhalten, denken und fühlen wir so, wie wir es als Kind getan haben, mit allen Möglichkeiten und Einschränkungen die wir damals hatten.

Alle typische Kind-Reaktionen gehören in diesen Zustand: Trotz, Scham, Ängstlichkeit genauso wie Begeisterung, Anlehnungsbedürfnis und Albernheit.



## Der Eltern-Ich -Zustand

In diesem Zustand verhalten, denken und fühlen wir so, wie wir es bei Elternfiguren oder anderen Autoritätspersonen erlebt haben. Das Denken ist geprägt von Wertvorstellungen, Verantwortlichkeit und Fürsorge. Die Wertvorstellungen, Anweisungen, Normen und Regeln haben wir meist seit der Kindheit verinnerlicht. Deshalb reagieren wir in bestimmten Situationen automatisch und unreflektiert nach den erlernten Vorgaben.

**Der Eltern-Ich –Zustand enthält zwei Funktionen:** den fürsorglich-nährenden Teil und den behelrenden-kontrollierenden Teil.

Aus dem **fürsorglichen Teil** heraus bieten wir Anerkennung, Schutz, Verantwortung. Wir agieren fürsorglich, liebevoll, ermutigend und zugewandt.

Wenn dieser Teil stark ausgeprägt gelebt wird, entsteht Über-Fürsorge, andere Menschen werden klein gehalten. Zudem versucht der fürsorgliche Teil Konflikte zu vermeiden und Harmonie herzustellen.

### *Sprachliche Erkennungsmerkmale:*

Das hast Du gut gemacht..., Du Armer..., Mach Dir keine Sorgen..., Kann ich etwas für Dich tun? Lass nur, ich mach das schon...

### *Stimmliche Erkennungsmerkmale:*

sanft, tröstend, liebevoll, beschwichtigend

### *Status-Haltung Tiefstatus:*

weiches Gesicht, streichelnd, vorgebeugte Haltung, offene Arme, schief

Aus dem **behelrenden-kontrollierenden Teil** heraus bieten wir Verantwortung, Kritik und Kontrolle. Wir agieren lobend oder strafend, ärgerlich bis zornig. Wir sprechen Verboten, Androhungen, Zurechtweisungen und Abwertungen aus.

Dabei halten wir immer das Steuer oder die Zügel fest in der Hand und kontrollieren das Geschehen. Damit sorgen wir auch für die Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln.

Wenn wir anderen sagen, was sie zu tun und zu lassen haben, können wir uns von ihnen abgrenzen oder halten sie zumindest auf Distanz.

Menschen, die diesen Teil sehr stark ausleben, haben oft einen Kontrollzwang oder Bindungsschwierigkeiten.

### *Sprachliche Erkennungsmerkmale:*

Das macht man nicht..., Man sollte..., Man müsste..., Wie kannst Du nur..?, Nie.., Immer...

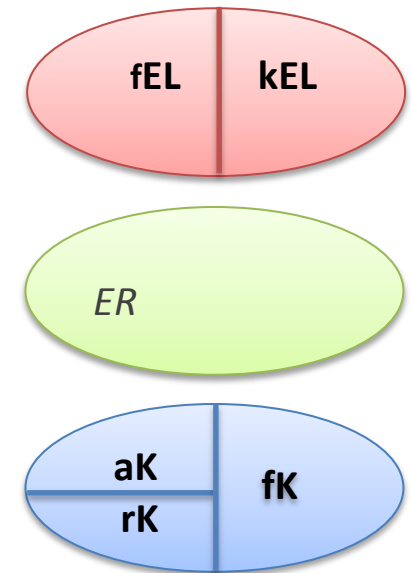
### *Stimmliche Erkennungsmerkmale:*

drohend, hart, scharf, gepresst, monoton, herablassend, abkanzelnd

### *Status-Haltung Hochstatus:*

gerunzelte Stirn, Kopfschütteln, erhobener Zeigefinger, Hände in die Hüften, vorgeschobener Oberkörper, andere anfassen, gerade Haltung

## Das Funktions-Modell



**Für beide Funktionen gilt:** sind sie sehr stark ausgeprägt, im Sinne der Überfürsorge oder Überkontrolle, wird die Autonomie des Gesprächspartners stark abgewertet. Dem Anderen ist es kaum möglich durch eigene Entscheidungen und Erfahrungen selbstständig zu wachsen. Oft wird er abhängig von Lob und Kritik des Über- Eltern-Ich.



remotivation.de  
Institut für Kompetenzerweiterung  
Alexandra Daskalakis  
Expertin für ethisches Verkaufen  
und emotionale Führung  
NLP Lehr-Trainerin DVNLP

info@remotivation.de  
www.remotivation.de  
Ludwig-Erhard-Str. 22  
41564 Kaarst  
mobil: 0177-1564867  
Tel: 02131-7526303



creative commons lizen: Text und Bilder remotivation.de, Alexandra Daskalakis.  
Sie dürfen diesen Text für Ihre Weiterentwicklung und kommerziell verwenden,  
unter der Bedingung, meinen Namen zu nennen. Sie dürfen diesen Text nicht verändern.  
Besuchen Sie [www.remotivation.de](http://www.remotivation.de), dort finden Sie viele hilfreiche Informationen im  
Downloadbereich und im Kompetenzshop.de.  
Die Figuren und Skizzen zeichnete Martina Lauterjung: [www.skizzier-blog.de](http://www.skizzier-blog.de)



## Der Erwachsenen-Ich -Zustand

In diesem Zustand erleben wir die Wirklichkeit rational im Hier und Jetzt.

Er bildet sich im Laufe einer gesunden Kindheit parallel zu den anderen Ich-Zuständen.

Hier nehmen wir Informationen sachlich auf, ziehen logische Schlussfolgerungen. Wir agieren effizient, ausgeglichen und konsequent.

Ist dieser Zustand sehr stark ausgeprägt, ist die emotionale Intelligenz eventuell eingeschränkt.

*Sprachliche Erkennungsmerkmale:*

Wer..? Was..? Wann ..? Wie kam das zustande...? Ich benötige...was benötigst Du...? Wir können darüber sprechen...

*Stimmliche Erkennungsmerkmale:*

Sachlich bis neutral, unemotional, klar

*Status-Haltung eher Hochstatus:*

offen, zugewandt, klarer Gesichtsausdruck, interessiert, kongruent

## Der Kindheits-Ich -Zustand

In diesem Zustand verhalten, denken und fühlen wir so, wie wir es als Kind getan haben, mit allen Möglichkeiten und Einschränkungen die wir damals hatten.

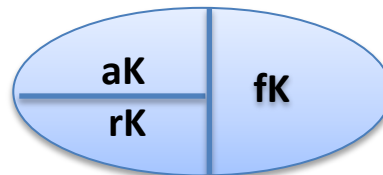
Dieses Potential ist immer noch in uns. Wir agieren sprunghaft, assoziativ und phantasievoll.. Wir können uns aber auch in Gefahr bringen und andere manipulieren.

Alle typische Kind-Reaktionen gehören in diesen Zustand: Trotz, Scham, Ängstlichkeit genauso wie Begeisterung, Anlehnungsbedürfnis und Albernheit.

Wenn dieser Zustand sehr stark ausgeprägt ist, sagt man auch umgangssprachlich: „der wird wohl nie erwachsen“. Dieser Mensch kann möglicherweise schwer Verantwortung übernehmen oder sich emotional stabil in andere Hineinversetzen. Die Realität wird aus dem Kind-Ich-Filter bewertet.

**Der Kind-Ich –Zustand enthält drei Funktionen:**

- *Das angepasste Kind-Ich aK.*
- Das rebellische Kind-Ich rK.
- Das freie Kind-Ich fK.



### Wichtige Verbote und Einschränkungen

- Schaff's nicht
- Sei nicht
- Sei nicht wichtig
- Denke nicht
- Zeig keinen Ärger
- Gehöre nicht dazu
- Werde nicht erwachsen
- Sei nicht Du
- Zeig keine Gefühle
- Sei kein Kind
- Sei nicht gesund



remotivation.de  
Institut für Kompetenzerweiterung  
Alexandra Daskalakis  
Expertin für ethisches Verkaufen  
und emotionale Führung  
NLP Lehr-Trainerin DVNLP

info@remotivation.de  
www.remotivation.de  
Ludwig-Erhard-Str. 22  
41564 Kaarst  
mobil: 0177-1564867  
Tel: 02131-7526303



creative commons lizenz: Text und Bilder remotivation.de, Alexandra Daskalakis.  
Sie dürfen diesen Text für Ihre Weiterentwicklung und kommerziell verwenden,  
unter der Bedingung, meinen Namen zu nennen. Sie dürfen diesen Text nicht verändern.  
Besuchen Sie [www.remotivation.de](http://www.remotivation.de), dort finden Sie viele hilfreiche Informationen im  
Downloadbereich und im Kompetenzshop.de.  
Die Figuren und Skizzen zeichnete Martina Lauterjung: [www.skizzier-blog.de](http://www.skizzier-blog.de)



### **Das angepasste Kind-Ich.**

Das **angepasste Kindheits-Ich** (aK) entwickeln wir in der frühen Kindheit. Wir kamen den Forderungen, Kontrollen und Einschränkungen seitens der Autoritätspersonen nach. Dadurch haben wir die lebensnotwendige Zuwendung unserer Bezugspersonen gesichert. Spontane Impulse, manchmal auch die Kreativität wurden zugunsten der Aufmerksamkeit unterdrückt.

Heute reagieren wir aus dem angepassten Kind, wenn wir uns an Regeln halten, an den Erwartungen anderer orientieren und es anderen Recht machen wollen. Die eigenen Bedürfnisse und Meinungen werden dabei meist abgewertet, die Eigensteuerung fehlt oder ist ausgeblendet.

Die dabei entstehenden Gefühle passen oft nicht zum aktuellen Geschehen aus Erwachsenensicht: wie zum Beispiel Weinerlichkeit, übertriebene Angst, Verwirrtheit, beleidigter Rückzug und Ähnliches.

#### *Sprachliche Erkennungsmerkmale:*

Bitte..., Danke..., Wenn Du meinst..., Darf ich..., Immer ich..., Schon wieder nicht... Was werden die anderen sagen/denken/tun?

#### *Stimmliche Erkennungsmerkmale:*

gedämpft, monoton, weinerlich, sanft, leise, gedrückt

#### *Status-Haltung Tiefstatus:*

verschlossenes Gesicht, hängende Schultern, starrer Blick, Arme und Beine verschränkt, geduckt, angespannt, niedergeschlagen, sich kleinmachend, schief

Das angepasste Kind-Ich orientiert sich genauso wie das rebellische Kind-Ich an der Außenwelt (Metaprogramm *externale Referenz*).

### **Das rebellische Kind-Ich rK.**

Das rebellische Kindheits-Ich haben wir ebenfalls in der frühen Kindheit entwickelt. Aus dieser Funktion heraus agieren wir trotzig und gegenteilig zu der Erwartung der Autoritätsperson.

Das rebellische Kind-Ich wehrt sich gegen alle Einschränkungen, Grenzen und Forderungen: „Das mache ich nicht! Warum immer ich! Das sehe ich nicht ein!“. Das kann soweit gehen, dass gegen den Wunsch anderer rebelliert wird, obwohl deren Wunsch den eigenen deckt. Dann werden auch hier eigene Bedürfnisse abgewertet. Die Fronten verhärten, denn das rebellische Kind-Ich kann sehr ausdauernd und energiereich sein.

#### *Sprachliche Erkennungsmerkmale:*

Ha, Dir zeig ich es ..., Wieso ich?, Na die werden schon sehen, Nicht mit mir..., Du spinnst wohl....., Das mache ich nie!

#### *Stimmliche Erkennungsmerkmale:*

trotzig, frech, laut, fordernd, zackig

#### *Status-Haltung Tiefstatus:*

aufeinander gepresste Lippen, verschlossene Gesichtszüge, polternd, aufstampfend, schnell, fahrig



**remotivation.de**  
Institut für Kompetenzerweiterung  
Alexandra Daskalakis  
Expertin für ethisches Verkaufen  
und emotionale Führung  
NLP Lehr-Trainerin DVNLP

info@remotivation.de  
www.remotivation.de  
Ludwig-Erhard-Str. 22  
41564 Kaarst  
mobil: 0177-1564867  
Tel: 02131-7526303



creative commons lizenz: Text und Bilder remotivation.de, Alexandra Daskalakis.  
Sie dürfen diesen Text für Ihre Weiterentwicklung und kommerziell verwenden,  
unter der Bedingung, meinen Namen zu nennen. Sie dürfen diesen Text nicht verändern.  
Besuchen Sie [www.remotivation.de](http://www.remotivation.de), dort finden Sie viele hilfreiche Informationen im  
Downloadbereich und im Kompetenzshop.de.  
Die Figuren und Skizzen zeichnete Martina Lauterjung: [www.skizzier-blog.de](http://www.skizzier-blog.de)



## Das freie Kind-Ich *fk*.

Das **freie Kindheits-Ich** ist autonom und nicht von der Bewertung anderer abhängig (Metaprogramm *internale Referenz*). Es tut was jetzt im Hier und Jetzt Spaß macht. Dabei berücksichtigt es keine Regeln und Anforderungen.

Es ist der ursprünglichste und natürlichste Teil unserer Persönlichkeit. Hier sind wir im Kontakt mit unseren spontanen Impulsen und Bedürfnissen. Im freien Kind können wir kreativ, unkonventionell, neugierig, spielerisch und zärtlich sein. Aber wir sind auch egoistisch und rücksichtslos. Die Frustrationstoleranz ist gering, wenn etwas keinen Spaß macht, ist das freie Kind-Ich schnell wütend.

### *Sprachliche Erkennungsmerkmale:*

Klasse!, Toll!, Prima, Ich will...! Ich bin traurig..., Ich bin wütend...

### *Stimmliche Erkennungsmerkmale:*

hell, laut, frei, energisch, offen, freudig oder wütend

### *Status-Haltung Hochstatus:*

offen, leuchtende Augen, Wut, Weinen, lebhaft, ungestüm, kongruente Haltung



## Fazit

Im NLP gibt es den positiven Grundsatz: Jedes Verhalten hat eine positive Intention.

Demnach sind alle Ich-Zustände in bestimmten Kontexten wichtig und erfüllen einen Zweck.

Das heißt nicht, dass sie auch ökologisch sinnvoll sind. Doch wenn Menschen ein besseres, ökologischeres Verhalten *tun* könnten, dann würden sie es auch *tun*.

Für eine konstruktive Kommunikation und in konflikthafter Situationen sind vor allem drei Ich-Zustände besonders effektiv: Das sind das fürsorgliche Eltern-Ich, das freie Kind-Ich und das Erwachsenen-Ich. Aus diesen Zuständen heraus kann Konfliktbewältigung, Konsensfindung oder Kooperation am besten gelingen.



**remotivation.de**  
Institut für Kompetenzerweiterung  
Alexandra Daskalakis  
Expertin für ethisches Verkaufen  
und emotionale Führung  
NLP Lehr-Trainerin DVNLP

info@remotivation.de  
www.remotivation.de  
Ludwig-Erhard-Str. 22  
41564 Kaarst  
mobil: 0177-1564867  
Tel: 02131-7526303



creative commons lizenz: Text und Bilder remotivation.de, Alexandra Daskalakis.  
Sie dürfen diesen Text für Ihre Weiterentwicklung und kommerziell verwenden,  
unter der Bedingung, meinen Namen zu nennen. Sie dürfen diesen Text nicht verändern.  
Besuchen Sie [www.remotivation.de](http://www.remotivation.de), dort finden Sie viele hilfreiche Informationen im  
Downloadbereich und im Kompetenzshop.de.  
Die Figuren und Skizzen zeichnete Martina Lauterjung: [www.skizzier-blog.de](http://www.skizzier-blog.de)

