



Kennzeichen des Eltern-Ich

## Verhaltensweisen

### Kritisches Eltern-Ich

- wertet negativ bzw. wertet ab
- denkt in Schwarz-Weiß-Kategorien (gut/schlecht, richtig/falsch, ja/nein u.ä.)
- verallgemeinert
- befiehlt
- kritisiert
- weist zurecht
- schulmeistert
- stellt rhetorische und inquisitorische Fragen
- moralisiert
- bestraft

### Unterstützendes Eltern-Ich

- wertet positiv bzw. wertet auf
- hört zu
- hat Geduld
- hilft
- tröstet
- beruhigt
- ermutigt
- gleicht aus