

F: Forældre

KF: Kritisk forælder

OF: Omsorgsfuld forælder

Du kan genkende forældre-jeg-tilstanden, når du fx taler i en belærende tone og med løftet pegefinger (KF) eller er omsorgsfuld, rosende og fuld af hensyn (OF).

V: Voksen

Når du kommunikerer fra og til den voksne jeg-tilstand (V), får du den mest ligeværdige samtale, også kaldet assertiv kommunikation (jeg er ok – du er ok).

B: Barn

FB: Frit barn

TB: Tilpasset barn

Barne-jeg-tilstanden er let at identificere, når du fx taler med en trodsig (FB), fjollet (FB), artig (TB) eller undskyldende (TB) tone – og når du giver fantasien frit spil (FB).

Model 27.

Oversigt over de tre jeg-tilstande. Asnæs&Vangstrup, inspireret af Bernes transaktionsanalyse
© Praxis – Nyt Teknisk Forlag 2020