ESQ

# Fragebogen zu den Ich-Zuständen (ESQ)

Der ESQ ist ein Selbstbeurteilungsfragebogen aus dem Bezugsrahmen der Transaktionsanalyse, der erfasst, wie eine Person im Alltag auf ihre wichtigsten Ich-Zustände zurückgreift. Das Instrument soll in der Regel das relative Gewicht von fünf funktionalen Dimensionen einschätzen, die in der TA häufig beschrieben werden: Kritisches Eltern-Ich, Fürsorgliches Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Freies Kind-Ich und Angepasstes Kind-Ich. In der klinischen Praxis kann es Psycholog:innen helfen, die Exploration von Beziehungsstilen, Mustern der Emotionsregulation, gewohnten Stressreaktionen und zwischenmenschlichen Skripten zu strukturieren. Der ESQ wird vor allem als Screening- und Reflexionsinstrument ergänzend zum Gespräch eingesetzt und nicht als eigenständiges Diagnoseinstrument.

| | |
|---|---|
| Anzahl der Fragen | 40 Fragen |
| Geschätzte Dauer | 10 Minuten |
| Sprache | Deutsch |
| Originalname | Ego State Questionnaire |
| Zielgruppe | Jugendliche und Erwachsene |
| Autor:innen | Cliff A. Loffredo, Michael M. Omizo (1997) |
| Kategorie | Emotionsregulation, Interpersonelle Probleme |

## Auswertung und Interpretation

Die Items werden auf einer Likert-Skala nach dem Grad der Zustimmung oder Übereinstimmung mit der Aussage bewertet. Die Werte werden pro Subskala summiert oder gemittelt, um ein Profil der fünf Ich-Zustände zu erhalten: Kritisches Eltern-Ich, Fürsorgliches Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Freies Kind-Ich und Angepasstes Kind-Ich. Höhere Werte weisen auf eine stärkere Ausprägung des jeweiligen Modus hin. Die Interpretation stützt sich vor allem auf das relative Profil der Subskalenwerte, die klinische Übereinstimmung mit dem Gespräch und die Beobachtung möglicher Ungleichgewichte; im üblichen Gebrauch gibt es keinen allgemein anerkannten diagnostischen Cut-off-Wert.