WIE TICKE ICH?

Zur Persönlichkeit gehört die Art und Weise wie eine Person sich verhält und wie sie denkt. Ebenso gehören dazu ihre Einstellungen, Überzeugungen, Werte, Gefühle sowie Wirklichkeitslogiken und Beziehungsvorstellungen.

Psychologisch gesehen ist Persönlichkeit das Ergebnis von genetischen Veranlagungen sowie (oft schon sehr frühen) Lebenserfahrungen. Es ist eine Art Wechselspiel zwischen Familie, Beruf, Freunden und genetischen Faktoren. Die grundlegenden Verhaltensmuster entstehen schon in der Kindheit und Jugend. Sie sind vor allem durch Eltern oder Elternfiguren und dem sozialen Umfeld geprägt.

Auswertung von
MAX MUSTERMANN

SIZE SMART® und TOP im JOB GmbH® - alle Rechte vorbehalten. Mehr Informationen unter www.sizesmart.at/Impressum

CHARAKTERISTIK DER PERSÖNLICHKEIT UND WAHRNEHMUNGS-TÜREN



Profil von
Max Mustermann

Charakteristik: ANALYTISCH-RUHIG

Die charakteristischen Merkmale Ihrer Persönlichkeit sind Verantwortungsbewusstsein, Verlässlichkeit und Gewissenhaftigkeit sowie Ihre ruhige und unterstützende Art. Sie möchten Aufgaben sorgfältig und richtig erledigen und achten dabei darauf, dass auch andere gut zurechtkommen.

Sie erkennen Probleme häufig von selbst, arbeiten zuverlässig und erledigen Ihre Aufgaben gründlich, ohne sich dabei in den Vordergrund zu stellen. Anerkennung oder persönliche Vorteile sind für Sie meist weniger wichtig als das Gefühl, etwas Sinnvolles und Verlässliches geleistet zu haben.

Am wohlsten fühlen Sie sich eher außerhalb des Rampenlichts. Um neue Energie zu gewinnen und Eindrücke zu verarbeiten, brauchen Sie immer wieder Ruhe, Rückzug und Zeit für sich allein.

Ihre Wahrnehmungsbrille

Fakten, Logik und sorgfältiges Nachdenken bestimmen zunächst, wie Sie Ihre Umwelt wahrnehmen – Ruhe und Sensibilität unterstützen Sie dabei, Eindrücke gründlich zu verarbeiten. Sie analysieren Menschen, Dinge und Situationen aufmerksam, lassen sich Zeit für Ihre Schlussfolgerungen und prüfen Informationen lieber sorgfältig, bevor Sie handeln.

Als Persönlichkeit zeichnen wir uns durch bestimmte Einstellungen, Gefühle, Verhaltensweisen sowie Wirklichkeitslogiken und Beziehungsvorstellungen aus. Ebenso durch unsere Stärken und Lernfelder sowie unsere spezifischen psychologischen Grundbedürfnisse aus. Persönlichkeit ist das Ergebnis genetischer Veranlagungen, früher Kindheitserlebnisse und entwickelt sich im Laufe unseres Lebens.

Jede gesunde Persönlichkeit ist mit einem allgemeinen Wahrnehmungs-, Vorstellungs-, Gefühls- und Verhaltensschema ausgestattet. Dieses bestimmt, wie wir unsere Umgebung wahrnehmen, Probleme lösen, mit anderen Menschen Kontakt aufnehmen, mit ihnen kommunizieren und Beziehung gestalten.

SIZE SMART® und TOP im JOB GmbH® - alle Rechte vorbehalten. Mehr Informationen unter www.sizesmart.at/Impressum

GRUNDBEDÜRFNISSE UND BEZIEHUNGS-ERWARTUNGEN



Profil von
Max Mustermann

Anerkennung für Leistung und Kompetenz

Sie möchten für Ihre Leistungen, Erfolge und Ihre Kompetenz wahrgenommen und von anderen anerkannt werden. Besonders wichtig sind für Sie sachliche, konkrete Rückmeldungen sowie Klarheit darüber, was wann zu erledigen ist.

Rückzug und Alleinsein

Gleichzeitig ist es für Sie wichtig, sich immer wieder zurückzuziehen und Zeit für sich allein zu haben. In solchen Phasen können Sie ungestört nachdenken, Eindrücke verarbeiten und Ihren Gedanken und Vorstellungen Raum geben.

Beziehungen und Gefühle

Für Sie steht häufig die Sache stärker im Vordergrund als die soziale Interaktion. Sie schätzen Situationen, in denen Sie konzentriert, selbstständig und in Ihrem eigenen Tempo arbeiten können. Gefühle zeigen Sie eher zurückhaltend. Besonders im beruflichen Umfeld kann zu viel emotionale Nähe oder ein starker Fokus auf Gefühle für Sie unpassend oder anstrengend wirken.

Jeder von uns hat ein mehr oder weniger angeborenes Grundbedürfnis nach Stimulierung, Zuwendung und Beachtung sowie nach Gestaltung von Beziehung.

Wie eine Beziehung gestaltet wird, hängt wesentlich von genetischen Faktoren und den Lebenserfahrungen ab, die von Geburt an erlebt wurden. Jeder von uns geht mit bestimmten Erwartungen und Einstellungen in eine Beziehung. Dass dabei zwangsläufig auch Konflikte entstehen, ist Teil einer normalen Beziehung.

SIZE SMART® und TOP im JOB GmbH® - alle Rechte vorbehalten. Mehr Informationen unter www.sizesmart.at/Impressum

KONTAKT- UND FALLTÜREN KOMMUNIKATION



Profil von
Max Mustermann

Sachlich klar – mit Raum zum Nachdenken

Am besten kommt man mit Ihnen in Kontakt, wenn sachlich, klar, strukturiert und zugleich ruhig kommuniziert wird.

Gedanken, Fakten und Informationen sollten nachvollziehbar und geordnet ausgetauscht werden. Gleichzeitig brauchen Sie ausreichend Zeit und Raum, um darüber in Ruhe nachdenken zu können.

Falltür in der Kommunikation

Am ehesten sind in der Kommunikation mit Ihnen Schwierigkeiten zu erwarten,

- wenn Ihr Verhalten persönlich oder unsachlich kritisiert wird,
- wenn versucht wird, Ihre Gefühlswelt zu stark zu aktivieren oder in den Mittelpunkt zu stellen,
- wenn Gespräche von zu viel Aufregung, Reizvielfalt oder fehlender Struktur geprägt sind,
- wenn Sie unter Zeitdruck zu schnellen Reaktionen oder Entscheidungen gedrängt werden.

Jede Person hat ihre bevorzugte Art und Weise, wie sie am liebsten mit anderen Personen Kontakt aufnimmt bzw. wie sie angesprochen werden möchte. Gleichzeitig gibt es auch einen Kontaktbereich – als Falltür bezeichnet, in dem bei jeder Person am ehesten Schwierigkeiten auftreten und der daher vermieden werden sollte.

SIZE SMART® und TOP im JOB GmbH® - alle Rechte vorbehalten. Mehr Informationen unter www.sizesmart.at/Impressum

KOMMUNIKATION IM STRESSMODUS



Profil von
Max Mustermann

Überanpassung, Rückzug und geringe Selbstbehauptung

Je stärker Sie unter Stress geraten, desto schwieriger kann es werden, Beziehungen und Kommunikation konstruktiv zu gestalten:

- Sie passen sich möglicherweise zu stark an und haben Schwierigkeiten, Nein zu sagen.
- Sie ziehen sich eher zurück und lassen weniger Nähe und persönliche Auseinandersetzung zu.
- Eigene Bedürfnisse stellen Sie möglicherweise zurück und fordern zu wenig Raum für sich selbst ein.
- Es kann Ihnen schwerfallen, sich klar zu behaupten und die eigenen Interessen deutlich zu vertreten.

Sind Persönlichkeitsmerkmale zwischen Personen sehr unterschiedlich und kann daher wenig Übereinstimmung zwischen der Wahrnehmung und den Beziehungserwartungen erzielt werden, kommt es häufig zu Stress. Je stärker dieser Stress ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Kommunikation und Beziehung missglücken.

SIZE SMART® und TOP im JOB GmbH® - alle Rechte vorbehalten. Mehr Informationen unter www.sizesmart.at/Impressum

MÖGLICHE REFLEXIONSFRAGEN ZU MEINER PERSÖNLICHKEIT

(Verwenden Sie dazu Ihre SIZE SMART® Kurzauswertung)

1. **Wer bin ich wirklich?**

   Was sind die wesentlichen Wesens- und Charaktermerkmale, die mein Denken, Fühlen und Verhalten prägen?

2. **Meine Wahrnehmungslogik?**

   Auf welche Weise nehme ich bevorzugt Menschen, Dinge und Situationen wahr?

3. **Meine Grundbedürfnisse und Beziehungserwartungen?**

   Was sind die wichtigsten Grundbedürfnisse, die mein Verhalten steuern?

4. **Welche Beziehungserwartungen habe ich an andere Menschen?**

   Was erwarte ich mir in der Beziehung zu anderen Menschen?

   Welche Erwartungshaltung habe ich an meine Mitmenschen in Bezug auf Zusammenleben?

   Wie reagiere ich auf Beziehungsangebote anderer?

5. **Was ist mein bevorzugtes Kontakt- und Kommunikationsverhalten?**

   Auf welche Art der Kontaktaufnahme und Kommunikation reagiere ich eher negativ?

6. **Mein Kommunikations- und Beziehungsverhalten unter Stress?**

   Was sind typische Verhaltensmuster von mir unter Stress?

   Was sind Erwartungen an mich und andere, wenn ich unter Stress stehe?

Hinweis: Beachten Sie dazu eventuell auch die SIZE SMART® Kurzanalyse: STRESS LASS NACH

SIZE SMART® und TOP im JOB GmbH® - alle Rechte vorbehalten. Mehr Informationen unter www.sizesmart.at/Impressum