

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

CHARAKTERISTIK DER PERSÖNLICHKEIT UND WAHRNEHMUNGS-TÜREN



Profil von
Max Mustermann

Charakteristik: sachlich-ruhig

Die charakteristischen Merkmale Ihrer Persönlichkeit sind Verantwortungsbewusstsein, Verlässlichkeit sowie Ihr unterstützendes Verhalten. Man kann Sie als soziale Persönlichkeit betrachten, da Sie um das Wohlergehen anderer bemüht sind und immer versuchen, das „Richtige“ zu tun. Sie arbeiten viel, erkennen Probleme von alleine und erledigen Ihre Sache gut, ohne dabei auf den eigenen Vorteil zu achten. Am wohlsten fühlen Sie sich außerhalb des Rampenlichts. Um Ihre Energie aufzuladen und sich zu entspannen, brauchen Sie immer wieder Zeit für sich alleine.

Wahrnehmungsbrille

Sie lassen sich nicht von Vermutungen, sondern von Fakten leiten. Sie haben einen logischen Verstand, der sich nur mit Tatsachen beschäftigt, und ziehen es vor, Menschen und Dinge mit Logik, Fantasie und Sensibilität zu analysieren und darüber nachzudenken, um zu Ihren Schlussfolgerungen zu gelangen.

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.

GRUNDBEDÜRFNISSE UND BEZIEHUNGS-ERWARTUNGEN



Profil von
Max Mustermann

Anerkennung für Leistung und Kompetenz

Sie suchen bei anderen Bestätigung und wollen, dass Sie für Ihre Leistungen, Erfolge und für Ihre Kompetenz wahrgenommen und durch andere anerkannt werden.

Rückzug und Alleinsein

Für Sie ist es besonders wichtig, sich immer wieder einmal alleine zurückzuziehen, um Ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen.

Beziehung und Gefühle

Für Sie steht in der Regel „die Sache“ im Vordergrund, weniger die soziale Interaktion. Sie ziehen sich gerne zurück, um ungestört zu denken, zu arbeiten oder Ihre Aufgaben in Ihrem eigenen Tempo zu erledigen. Gefühle zeigen Sie eher zurückhaltend; vor allem im beruflichen Kontext empfinden Sie das Zeigen von Gefühlen und emotionaler Nähe häufig als nicht passend oder als anstrengend.

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.

KONTAKT- UND FALLTÜREN KOMMUNIKATION



Profil von
Max Mustermann

Sachlich klar – mit Raum zum Nachdenken

Am besten kommt man mit Ihnen in Kontakt, wenn man auf einer sachlichen und ruhigen Ebene kommuniziert.

Gedanken, Fakten, Ideen und Informationen werden ausgetauscht und erhalten ausreichend Raum, um in Ruhe darüber nachzudenken.

Falltür in der Kommunikation

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

- wenn Ihr Verhalten persönlich kritisiert wird,
- wenn versucht wird, Ihre Gefühlswelt zu aktivieren oder anzusprechen,
- oder wenn Gespräche von zu viel Aufregung, Vielfalt oder fehlender Struktur geprägt sind.

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.

KOMMUNIKATION IM STRESSMODUS



Profil von
Max Mustermann

Perfektion und Rückzug

Je mehr Stress Sie erleben, umso schwieriger wird eine effektive Beziehungs- und Kommunikationsgestaltung:

- Sie passen sich dann vielleicht zu stark an und können schwer Nein sagen.
- Sie haben möglicherweise die Tendenz, sich zurückzuziehen und sich zu wenig auf Nähe und Beziehung einzulassen.
- Es fällt Ihnen vielleicht schwer sich selbst zu behaupten, sich aktiv um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern und ausreichend Raum für sich zu beanspruchen.

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.

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