

DU BIST? ICH BIN? WIR BEIDE?

Jeder von uns hat seine einzigartige Persönlichkeit. Wir verstehen uns in der Regel im beruflichen und privaten Alltag gut mit Menschen, die unserer Persönlichkeit ähnlich sind und fühlen uns zumeist von ihnen angezogen. Gemeinsamkeiten stabilisieren Beziehungen, bringen andererseits aber oft auch wenig Abwechslung und Ergänzung mit sich. Manchmal fühlen wir uns auch von Personen angezogen, die anders sind als wir, weil wir den Wunsch haben, unsere weniger ausgeprägten Teile unserer Persönlichkeit zu entwickeln. Diese Unterschiede können aber mit der Zeit im täglichen Miteinander auch immer wieder einmal zu kleineren oder größeren Schwierigkeiten führen.

Wenn wir uns selbst und unser Gegenüber besser erkennen und verstehen, können wir lernen mögliche gemeinsame Probleme zu lösen und die Beziehung wachsen zu lassen. Diese SIZE SMART® Kurzanalyse hilft Ihnen dabei.

Auswertung von
MAX MUSTERMANN

Auswertung von
MARIA MUSTERFRAU

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.

Profil von
Maria Musterfrau

Charakteristik: empathisch-gewissenhaft

Die charakteristischen Merkmale Ihrer Persönlichkeit sind Ihre Offenheit und Ihre Einfühlsamkeit sowie Ihr Engagement und Ihre Gewissenhaftigkeit. Sie sind vertrauensvoll, fürsorglich und unterstützend. Sie setzen sich mit Begeisterung und Großzügigkeit für die Aufgaben und die Menschen ein, die Ihnen am Herzen liegen. Sie tun, was Ihnen möglich ist, und versuchen, Dinge „richtig“ zu machen, um die Erwartungen zu übertreffen und anderen Freude zu bereiten bei der Arbeit und zu Hause. Wird dieses Verhalten missbraucht und/oder werden Sie verärgert, wechseln Sie zu Misstrauen und Gegenangriff und grenzen andere möglicherweise aus.

Wahrnehmungsbrille

Sie schätzen menschliche Beziehungen und nehmen Menschen, Dinge und Situationen über Ihr Gefühl und Ihre Überzeugungen wahr.

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.

Profil von
Maria Musterfrau

Menschliche Aufmerksamkeit und Akzeptanz

Sie erhalten viel Energie daraus, dass man Sie als Mensch wahrnimmt, Ihnen warmherzige und freundliche Aufmerksamkeit schenkt und Sie so akzeptiert und mag, wie Sie sind – ohne Bedingungen.

Anerkennung von Leistung, Meinungen und Überzeugungen

Sie erhalten viel Energie, wenn Sie für Ihre Leistungen sowie Ihre Meinungen und Überzeugungen anerkannt werden und man Ihnen Vertrauen schenkt.

Beziehung und Gefühle

Sie öffnen sich anderen und zeigen Gefühle, wenn Sie sich sicher und respektiert fühlen. Werden Ihre Werte verletzt oder fühlen Sie sich ungerecht behandelt, reagieren Sie sensibel und können innerlich auf Distanz gehen. In solchen Momenten fällt es Ihnen schwer, Vertrauen zu halten, und Sie neigen dazu, sich kritisch abzugrenzen oder klare Position zu beziehen, um sich zu schützen.

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.

Profil von
Maria Musterfrau

FÜRSORGLICH-werteorientierte Kommunikation

Am besten kommt man mit Ihnen in Kontakt, wenn man auf einer fürsorglich-werteorientierten Ebene mit Ihnen kommuniziert.

Sie schätzen es, wenn freundlich und respektvoll Gedanken, Ideen, Informationen, Meinungen und Überzeugungen mit anderen ausgetauscht werden können.

Falltür in der Kommunikation

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

- wenn Ihr Verhalten kritisiert wird.
- wenn Ihre Meinungen und Überzeugungen kritisiert oder nicht respektiert werden.
- wenn Sie direktiv inhaltliche oder persönliche Verhaltensanweisungen erhalten.

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.

Profil von
Maria Musterfrau

Zwischen Überanpassung und Misstrauen

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

- Sie neigen möglicherweise dazu, sich zu stark an andere anzupassen und versuchen, es ihnen immer recht zu machen.
- Es fällt Ihnen vielleicht schwer, Entscheidungen zu treffen, anderen angemessene Grenzen zu setzen.
- Sie fühlen sich möglicherweise gekränkt und wechseln zu Misstrauen und Gegenangriff.
- Sie sind möglicherweise misstrauisch, belehren andere selbstgerecht mit Ihren Ansichten, und gehen vielleicht dabei aus, immer recht zu haben.

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.

ÜBERNEHMEN SIE VERANTWORTUNG FÜR DIE BEZIEHUNG

Überlegen Sie nicht nur, was die andere Person tun könnte, damit es eventuell besser läuft, sondern fangen Sie selbst bei sich an. Finden Sie die bevorzugte Wahrnehmung, die Beziehungserwartungen, die psychologischen Grundbedürfnisse sowie die bevorzugte Art der Kontakt- und Kommunikationsgestaltung bei sich und der anderen Person heraus. Versuchen Sie zu erkennen, wie Sie sich und die andere Person unter Stress verhalten.

Damit ein angenehmes Beziehungsklima geschaffen werden kann, stellen wir Ihnen mehrere wirkungsvolle Möglichkeiten vor:

- **JEDE PERSON IST EIN EINZIGARTIGES INDIVIDUUM – RESPEKTIEREN SIE UNTERSCHIEDE**

Lernen Sie sich und die andere Person in ihrer Persönlichkeit besser kennen und verstehen. Sich zu verstehen heißt nicht, einander immer zuzustimmen. So ähnlich sich zwei Personen auch sein mögen – sie bleiben immer zwei unterschiedliche Individuen. Damit Beziehung gelingt, bedeutet nicht, sich für den anderen aufzugeben oder dies von einer anderen Person zu erwarten. Freuen Sie sich über Gemeinsamkeiten, aber respektieren und wertschätzen Sie auch die Unterschiedlichkeiten. Vielleicht können Sie gerade dadurch etwas voneinander lernen und sich weiterentwickeln.

- **JEDER ERZEUGT SEINE EIGENE REALITÄT**

Unsere Persönlichkeit bestimmt, wie wir Menschen, Dinge und Situationen wahrnehmen. Gehen Sie daher nicht davon aus, dass die Realität immer so ist, wie sie sie auffassen. Lernen Sie die bevorzugte Art der Wahrnehmung der anderen Person kennen. Überprüfen Sie im gemeinsamen Austausch Ihre individuellen Wahrnehmungen und finden Sie situativ heraus, was jeweils wahr ist und was nicht.

- **JEDER HAT SEINE BEVORZUGTE ART IN KONTAKT ZU TRETEN UND ZU KOMMUNIZIEREN**

Damit in der Kommunikation Ihre Botschaften das Gegenüber erreichen, muss die andere Person auf der passenden Ebene (Wahrnehmung) angesprochen werden und im darauf folgenden Dialog übereinstimmen. Die Falltür ist jener Bereich, in dem am ehesten Schwierigkeiten zu erwarten sind. Diese SIZE SMART® Auswertung gibt Ihnen dazu jeweils wertvolle Hinweise.

- **PERSONEN HABEN WICHTIGE UNTERSCHIEDLICHE PSYCHOLOGISCHE GRUNDBEDÜRFNISSE, DIE SIE BEFRIEDIGEN MÜSSEN**

Wenn Beziehung gelingen soll, müssen wir zunächst unsere eigenen psychologischen Grundbedürfnisse auf gesunde Art befriedigt bekommen. Sie sind Voraussetzungen für eine gelingende Kommunikation in einer Beziehung. Lernen Sie Ihre wichtigsten psychologischen Grundbedürfnisse kennen. Reden Sie darüber und warte Sie nicht, bis sich Enttäuschungen, Frust und Ärger aufgestaut haben. Manchmal ändern sich Grundbedürfnisse im Laufe der Zeit. Versäumen Sie nicht auch diese Veränderungen mitzuteilen. Veränderungen sind Zeichen für Lebendigkeit und Wachstum. Auch dazu gibt Ihnen diese SIZE SMART® Auswertung wertvolle Hinweise.

- **UNTER STRESS IST ES SCHWER IN DER KOMMUNIKATION ÜBEREINSTIMMUNG ZU ERZIELEN**

Sind Persönlichkeitsmerkmale sehr unterschiedlich, kommt es häufig zu Stress, weil wenig Übereinstimmung in der Persönlichkeit besteht. Unterschiedlichkeiten können anfänglich in einer Beziehung sehr anziehend sein, später aber zu Überforderungen führen. Immer dann, wenn es einer Person nicht gelingt, sich ausreichend auf die andere Persönlichkeit einzustellen, nimmt Stress in der Regel zu. Je stärker der Stress zunimmt, desto größer ist das Risiko, dass Kommunikation und Beziehungsgestaltung misslingen. Eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Stressverhalten kann für alle Beteiligten dabei sehr hilfreich sein.

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

MÖGLICHE FRAGEN ZUM REFLEKTIEREN, DIE SIE DABEI UNTERSTÜTZEN KÖNNEN:

- Wodurch unterscheide ich mich in der Charakteristik meiner Persönlichkeit zu der meines Gegenübers?
- Was sind Unterschiede in unserer Wahrnehmung mit der wir bevorzugt die Welt, Menschen und Dinge betrachten?
- Was sind die wichtigsten Grundbedürfnisse von jedem von uns, die unser Verhalten antreiben?
- Was macht jeder von uns, um diese Grundbedürfnisse im Alltag positiv zu befriedigen?
- Was braucht jeder von uns beiden, um sich im täglichen Miteinander wohl zu fühlen?
- Wie nehme ich im Alltag Kontakt mit dem Gegenüber auf und wie kommuniziere ich am liebsten? Wie geeignet ist dieses Kontakt- und Kommunikationsverhalten für mein Gegenüber? Was lässt sich möglicherweise verbessern?

- Wie verhalte ich mich und das Gegenüber unter Stress und welche kommunikativen Probleme entstehen möglicherweise dabei?
- Was kann ich tun, um mit diesem Stressverhalten besser umgehen zu lernen?