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

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.

Profil von
Maria Musterfrau

Charakteristik: EINFÜHLSAM-WERTEORIENTIERT

Die charakteristischen Merkmale Ihrer Persönlichkeit sind Offenheit, Einfühlsamkeit und Fürsorglichkeit sowie Engagement, Gewissenhaftigkeit und klare persönliche Überzeugungen. Sie begegnen anderen Menschen vertrauensvoll und unterstützend und setzen sich mit viel Einsatz für Menschen und Aufgaben ein, die Ihnen wichtig sind.

Sie möchten Dinge möglichst richtig machen und geben häufig mehr, als von Ihnen erwartet wird – sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld. Dabei ist es Ihnen wichtig, anderen Freude zu bereiten und zu einem guten Miteinander beizutragen.

Erleben Sie jedoch, dass Ihr Vertrauen enttäuscht oder Ihre Unterstützung ausgenutzt wird, kann sich Ihre Haltung deutlich verändern. Dann reagieren Sie zurückhaltender und misstrauischer, vertreten Ihre Überzeugungen entschiedener und ziehen klare Grenzen.

Ihre Wahrnehmungsbrille

Gefühle und zwischenmenschliche Beziehungen bestimmen

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

zunächst, wie Sie Ihre Umwelt erleben und wahrnehmen – Ihre Werte und Überzeugungen geben Ihrer Einschätzung zusätzlich Orientierung. Sie spüren sensibel, wie Menschen und Situationen auf Sie wirken, und beurteilen zugleich, wie gut sie mit Ihren persönlichen Maßstäben und Vorstellungen übereinstimmen.

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.

Profil von
Maria Musterfrau

Menschliche Aufmerksamkeit und Akzeptanz

Sie erhalten viel Energie daraus, als Mensch wahrgenommen, wertgeschätzt und angenommen zu werden. Warmherzige, freundliche Aufmerksamkeit und das Gefühl, so gemocht zu werden, wie Sie sind, sind für Sie besonders bedeutsam.

Anerkennung von Leistung, Meinungen und Überzeugungen

Zusätzliche Energie gewinnen Sie, wenn Ihre Leistungen sowie Ihre Meinungen und Überzeugungen anerkannt und respektiert werden und andere Ihnen Vertrauen entgegenbringen.

Beziehungen und Gefühle

Sie öffnen sich anderen und zeigen Gefühle vor allem dann, wenn Sie sich sicher, respektiert und angenommen fühlen. Werden für Sie wichtige Werte verletzt oder fühlen Sie sich ungerecht behandelt, reagieren Sie sensibel und können innerlich auf Distanz gehen. In solchen Situationen fällt es Ihnen schwerer, Vertrauen aufrechtzuerhalten. Dann grenzen Sie sich kritischer ab oder beziehen deutlich Position, um Ihre Werte und sich selbst zu schützen.

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

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

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.

Profil von
Maria Musterfrau

Persönlich zugewandt, wertschätzend und zugleich respektvoll gegenüber Ihren Überzeugungen

Am besten kommt man mit Ihnen in Kontakt, wenn man persönlich zugewandt, wertschätzend und zugleich respektvoll gegenüber Ihren Überzeugungen mit Ihnen kommuniziert.

Sie schätzen es, wenn Gedanken, Ideen, Informationen, Meinungen und Werte freundlich, offen und respektvoll ausgetauscht werden und Sie sich dabei sowohl als Person als auch mit Ihren Standpunkten ernst genommen fühlen.

Falltür in der Kommunikation

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

- wenn Ihr Verhalten persönlich oder abwertend kritisiert wird,
- wenn Ihre Meinungen, Werte oder Überzeugungen nicht respektiert oder vorschnell infrage gestellt werden,
- wenn Ihnen zu direktiv oder autoritär begegnet wird,
- wenn persönliche Wertschätzung und Respekt in der Kommunikation zu wenig spürbar 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.

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.

Profil von
Maria Musterfrau

Überanpassung, Kränkung und misstrauische Abgrenzung

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 versuchen, es anderen recht zu machen.
- Es fällt Ihnen schwerer, Entscheidungen zu treffen, Grenzen zu setzen und eigene Standpunkte klar zu vertreten.
- Fühlen Sie sich gekränkt oder ungerecht behandelt, kann Ihr Misstrauen deutlich zunehmen.
- Dann vertreten Sie Ihre Ansichten möglicherweise belehrend, sehr bestimmt oder wenig kompromissbereit und gehen stärker davon aus, im Recht zu sein.

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

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.

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

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?

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