SIZE PROZESS®

COACHING
MUSTERPROFIL
MUSTERFIRMA

HUMAN PERFORMANCE GUIDE®

Auswertung vom 21.07.2020

SIZE PROZESS® und TOP im JOB GmbH®
Alle Rechte vorbehalten.

Es ist ohne schriftliche Genehmigung von SIZE PROZESS® oder der TOP im JOB® GmbH nicht erlaubt, diesen SIZE PROZESS® Human Performance Guide® oder Teile auf fotomechanischen Weg (Fotokopie, Mikrokopie) zu vervielfältigen oder unter Verwendung elektronischer oder mechanischer Systeme zu speichern, systematisch auszuwerten oder zu verbreiten. Wir verarbeiten Ihre Daten ausschließlich auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen (DSGVO).

SIZE PROZESS® ist eine Marke der TOP IM JOB GmbH, A-4614 Marchtrenk, Nico-Dostal-Str. 4 | +43 (0) 7243 53198 12
info@sizeprozess.at | www.sizeprozess.at | FN306800b | Landesgericht Wels | ATU 64023899

Einführung . . . 3
Persönlichkeitsstile von Musterprofil . . . 4
Ausprägung Ihrer Persönlichkeitsstile . . . 5
Wie möchten Sie vermutlich von anderen gesehen werden: . . . 6
Was erwarten Sie möglicherweise von sich selbst? . . . 7
Erwartungen an Ihren werteorientierten und kreativen Persönlichkeitsstil . . . 7
Ihr bevorzugter Kommunikations-Stil . . . 8
Ihre Kontakttür und Ihre Falltür . . . 8
Kreativer Persönlichkeitsstil . . . 9
WERTEORIENTIERTER Persönlichkeitsstil . . . 10
als aktueller Lebensabschnitt . . . 10
Ihre Talente und Stärken . . . 11
Talente aus dem kreativen Persönlichkeitsstil . . . 11
Talente aus dem werteorientierten Persönlichkeitsstil . . . 12
Talente aus dem analytischen Persönlichkeitsstil . . . 13
Energieverteilung Begabungen und Talente: . . . 14
Persönliche Potenziale, die Sie erfolgreich aktivieren können . . . 15
Potenziale aus dem einfühlsamen Persönlichkeitsstil: . . . 16
Ihre Lebens- und Kraftquellen . . . 17
Ihre wesentlichen Energie- und Motivationsquellen sind . . . 17
Eine weitere, zunehmend wichtige Energie- und Motivationsquellen in Ihrem Leben: . . . 18
Wenn Sie die innere Balance verlieren . . . 19
Unter starkem Stress zeigen Sie wahrscheinlich nachstehende Verstimmungs- und Stressmuster, mit denen die Qualität Ihrer Kommunikation stark beeinträchtigt werden kann: . . . 20
Wichtiger Hinweis! . . . 21
Was Sie von sich selbst erwarten . . . 21
Tipps und Ideen zum Auftanken Ihrer Lebens- und Kraftquellen aus dem kreativen Persönlichkeitsstil . . . 22
Unter leichtem Stress neigen Sie wahrscheinlich zu nachstehenden Verstimmungs- und Stressmustern, die zu Schwierigkeiten in der Kommunikation führen können: . . . 23
Tipps und Ideen zum Auftanken Ihrer Lebens- und Kraftquellen aus dem werteorientierten Persönlichkeitsstil . . . 24
Spielemuster im Alltag . . . 25
Ihre Tendenzen im Dramadreieck . . . 26
Retter-Rolle . . . 27
Verfolger-Rolle . . . 28
Der Ausweg aus dem Drama-Dreieck . . . 29
Persönlichkeitsprofil Überblick . . . 30

Einführung

Willkommen, Musterprofil, zu Ihrem SIZE PROZESS® Persönlichkeits-Profil.

Dieses Profil basiert auf den Konzepten und wissenschaftlichen Erkenntnissen der Transaktionsanalyse und ihrer Weiterentwicklungen. Bei diesem Persönlichkeitsprofil handelt es sich nicht um einen psychologischen Test, sondern um eine Selbsteinschätzung Ihrer Stärken, Talente und Ressourcen. Es kann Ihnen behilflich sein, mehr über sich selbst zu erfahren.

Dieses Persönlichkeits-Profil erfasst und formuliert Hypothesen über Ihre vermutlich bevorzugten Verhaltensstile und Tendenzen in beruflichen Situationen. Die einzelnen Aussagen sind als Hypothesen zu verstehen und wurden aus Ihren Antworten im SIZE PROZESS® Fragebogen ermittelt. Dieses Persönlichkeits-Profil macht keine Aussagen über Ihre Fähigkeiten und Erfahrungen. Es kann sein, dass Sie gute Fähigkeiten in Arbeitsbereichen entwickelt haben, für die Sie eigentlich eher wenig Energie (und damit Vorlieben) haben.

Passen allerdings Ihre stark ausgeprägten Persönlichkeitsstile mit Ihren täglichen Anforderungen gut zusammen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie viel Freude daran haben und damit Ihre Stärken und Talente erfolgreich zum Tragen kommen.

Zudem gibt Ihnen dieses Persönlichkeits-Profil Hinweise darauf, welche *„ungehobenen Schätze“* als Potenziale in Ihnen schlummern und die Sie wahrscheinlich zusätzlich Erfolg versprechend aktivieren und einsetzen können.

Sie finden Hypothesen darüber, wie Sie sich verhalten, wenn Sie Ihre innere Balance verlieren und vermutlich eher hinderliche Verhaltensmuster zeigen.

Nutzen Sie dieses Profil für Ihren beruflichen und vielleicht auch Ihren privaten Erfolg als wertvollen Baustein in Ihrem Lern- und Entwicklungsprozess.
Wenden Sie sich an die SIZE PROZESS® TrainerInnen oder BeraterInnen, falls Sie Fragen haben. Sie beraten Sie gerne im Zusammenhang mit Ihrer beruflichen Entwicklung.

Wir wünschen Ihnen beim Studieren Ihres Persönlichkeits-Profils nun interessante und anregende Minuten!

Persönlichkeitsstile von Musterprofil

Die Energieverteilung in unseren verschiedenen Persönlichkeitsanteilen ist überwiegend das Ergebnis der Einflüsse der Umgebung, in der wir aufgewachsen sind.

Die unterschiedliche Energieverteilung in unseren Persönlichkeitsanteilen führt zur Ausbildung von ganz bestimmten Persönlichkeitsstilen mit typischen Merkmalen.

Diese Persönlichkeitsstile bestimmen unsere Stärken und Talente und sie beeinflussen uns, wie wir unsere Umgebung wahrnehmen und uns verhalten.

Wir unterscheiden sechs verschiedene Persönlichkeitsstile:

- den Analytischen
- den Einfühlsamen
- den Werteorientierten
- den Kreativen
- den Aktiven
- den Ruhigen

Die Ausprägung der einzelnen integrierten Persönlichkeitsstile in der nachstehenden Grafik stellt dar, welche Persönlichkeitsstile Sie anderen Personen gegenüber bevorzugen und welche Sie im Gegenteil nur selten gegenüber Ihrer Umwelt, im Beruf und Privatleben einsetzen.

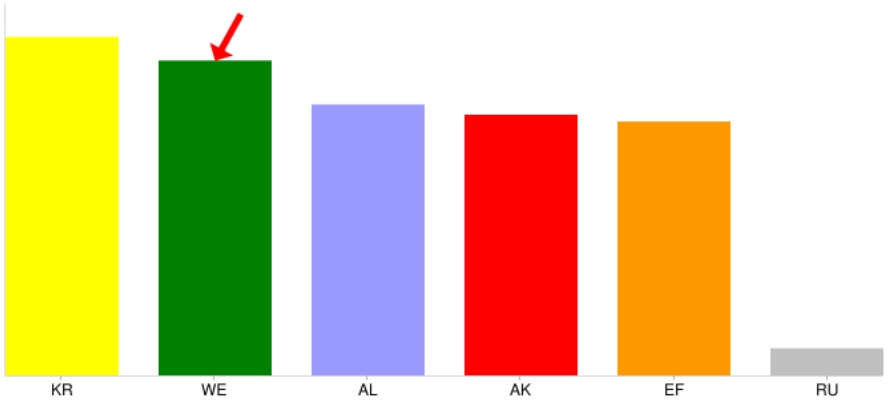
Ausprägung Ihrer Persönlichkeitsstile

Diese Grafik gibt Hinweise, welche Persönlichkeitsstile Sie gemäß Ihrer Einschätzung derzeit anderen Personen gegenüber bevorzugen und welche Sie im Gegenteil nur selten gegenüber Ihrer Umwelt, im Beruf und Privatleben einsetzen.

Aktueller Lebensabschnitt als Pfeil:

Der Pfeil in der oben angeführten Grafik gibt Ihnen Hinweise darauf, dass die Bedürfnisse dieses Persönlichkeitsstils aus Ihrer Sicht derzeit für Sie besonders wichtig sind und weist auf Ihren **„aktuellen Lebensabschnitt“** hin. Das bedeutet auch, dass Sie im Alltag vermutlich zunehmend Verhaltensmuster aus diesem Persönlichkeitsstil zeigen.

Emotionale Einwirkungen in Ihrem Leben wie Lebenskrisen, aber auch das Lebensalter können Ursache sein für Veränderungen Ihres aktuellen Lebensabschnittes und damit zu einer Veränderung Ihrer Persönlichkeit führen. Diese können sich über einen begrenzten Zeitraum erstrecken oder ein ganzes Leben lang andauern.

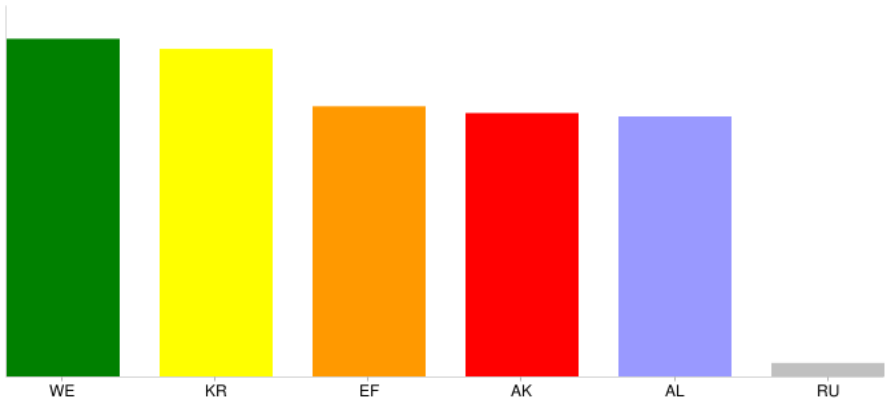


AK = Aktiver
AL = Analytiker
EF = Einfühlsamer
KR = Kreativer
RU = Ruhiger
WE = Werteorientierter

Was erwarten Sie möglicherweise von sich selbst?

Jedem Persönlichkeitsstil können typische Eigenschaften zugeschrieben werden. Die nachstehende Grafik gibt Ihnen Hinweise darauf, welche Persönlichkeitsstile — im Zusammenhang mit den damit verbundenen Eigenschaften — Sie von sich selbst erwarten bzw. sich selbst zuschreiben.

Es handelt sich dabei um Beschlüsse, die Sie in Ihrem Leben gefasst haben, um o. k. zu sein. Ebenso, um sich auf dieser Welt gegen andere Menschen durchzusetzen *(„In diesem Leben muss ich immer …, damit ich …“).* Sie wollen damit wahrscheinlich sicherstellen, dass Ihre wichtigen Grundbedürfnisse, die in engem Zusammenhang mit Ihren dominierenden Persönlichkeitsstilen stehen, ausreichend befriedigt werden. Oft stehen diese Erwartungen an sich auch mit dem Lebensalter (aktuelle Lebensentwicklungsphase) und den dazugehörenden Grundbedürfnissen, Einstellungen, Werten und Motiven in enger Verbindung.



Um im Alltag auf sich selbst aufzupassen und den Leistungs- und Verhaltenserwartungen anderer gerecht zu werden, sind Sie aufgeschlossen, haben gerne Spaß und können zu anderen gut Kontakte knüpfen. Sie sind wachsam beobachtend und nehmen eine entschlossene Haltung ein, wenn es darum geht, Schwachstellen und Ungereimtheiten aufzudecken.

Erwartungen an Ihren werteorientierten und kreativen Persönlichkeitsstil

Wenn diese Verhaltensstrategien beim Lösen von Problemen im Alltag aus Ihrer Sicht nicht zum gewünschten Erfolg führen, greifen Sie auf nachstehende Strategie zurück:

Sie nehmen dann eine sehr entschiedene Haltung ein und kontrollieren stark. Bei Problemen betrachten Sie tendenziell andere als deren Auslöser. Sie tendieren zu Machtkämpfen und es kann sein, dass Sie oft über etwas frustriert sind.

Ihr bevorzugter Kommunikations-Stil

Kreativer Persönlichkeitsstil

Welcher Kommunikationsstil funktioniert am besten?
Humorvoll-reaktiv

Was wird vom Kommunikationspartner erwartet?
Spielerisch emotionaler Kontakt

Welcher Kommunikationsstil wird bevorzugt eingesetzt?
Humorvoll-spielerisch

In der Kommunikation bevorzugen Sie vor allem den **humorvoll-reaktiven Kommunikations-Stil**. Damit suchen Sie primär den humorvollen, lustvollen und neckenden Kontakt. Sie schätzen einen scherzhaften, lockeren und unbefangenen Umgang in der Kommunikation.

Ihre Kontakttür und Ihre Falltür

Ihre **Kontakttür** ist **humorvolles Verhalten** (Zugang über die „Leichtigkeit des Seins“ durch humorvolle, spielerische und kreative Reaktionen). Darüber kommen andere Personen mit Ihnen am leichtesten in Kontakt. Den Rahmen bilden ungewöhnliche Ideen und eine lockere Gesprächsstruktur.

Die **Falltür** in der Kontaktphase mit Ihnen ist der **sachlich-analytische Kommunikationsstil** (enge zeitliche Strukturen, Anweisungen zum logischen oder werteorientierten Denken, langatmige theoretische Ausführungen…):

- *„Man lehnt mich ab“*
- *„Das engt mich viel zu sehr ein und legt mich zu sehr fest“*
- *„Das ist langweilig und wenig stimulierend“*

Der Versuch, mit Ihnen über Anweisungen, enge Zeitstrukturen oder sachlich-analytischen Kommunikations-Stil in Kontakt zu kommen, birgt die Gefahr, dass damit Zeitvertreib statt zielorientierter Arbeit stattfindet. Es kann sein, dass Sie rebellisch die Kompetenz Ihres Gesprächspartners in Frage stellen. Dazu provozieren Sie möglicherweise heiße Diskussionen, in denen Sie unter Umständen jeden beliebigen Standpunkt vertreten und Ihr Denken zunächst als Abwehrstruktur verwenden.

WERTEORIENTIERTER Persönlichkeitsstil

als aktueller Lebensabschnitt

Zunehmend sachlich-werteorientiert denkende Persönlichkeit

Zunehmend tritt bei Ihnen im Alltag der Persönlichkeitsstil des Werteorientierten mit den dazugehörigen Bedürfnissen in den Vordergrund:

Aus dem werteorientierten Persönlichkeitsstil sind Aufgaben und Probleme für Sie mit Erfahrung, Gründlichkeit und Ausdauer zu lösen. Um unerwünschte Folgen von Lösungen zu vermeiden, werden Sie von Ihnen durch die Brille Ihrer Wertehaltung und Erfahrung kritisch geprüft. Ihre Wertehaltungen können als emotional gefärbte Gedanken beschrieben werden, die bestimmen, was Sie in Ihrem (beruflichen und privaten) Leben mögen und überzeugend finden, und was Sie ablehnen. Es ist Ihnen wichtig, mögliche Hindernisse vorauszusehen, die das Erreichen von Zielen erschweren könnten. Sie suchen überzeugende Lösungen, um diese zu umgehen. Dazu haben Sie feste Meinungen und Überzeugungen, die Sie klar und deutlich vertreten. Mögliche Stärken und Schwächen von Vorschlägen oder Argumenten bringen Sie deutlich zur Sprache. Nehmen Sie Missstände in ihrem Umfeld wahr, sind Sie ein kompetenter Kritiker, der bereit ist, sich dafür auch unbeliebt zu machen. Einwände anderer, die Sie für unangebracht halten, weisen Sie zurück und bleiben Ihrem Kurs, den Sie für vernünftig und wertvoll halten, treu.

Sie tun sich nun aus diesem Persönlichkeitsstil im Leben eher leicht mit…

- Werteorientierten
- Analytikern

Sie tun sich nun eher schwerer mit….

- Kreativen
- Aktiven

Ihre Talente und Stärken

Was Ihnen leichter fällt als anderen Menschen kann als Talent bezeichnet werden. Talente sind die Basis für Ausnahmeleistungen und damit für Können. Talente zeigen sich in unserem konkreten Tun - sie sind im Alltag an unseren *spontanen Reaktionen* und individuellen Zugängen zu Aufgaben und Problemlösungen erkennbar.

Diese Talente stehen in engem Zusammenhang mit unseren bestimmenden Persönlichkeitsanteilen bzw. unseren Persönlichkeitsstilen. Es handelt sich dabei um nachhaltige Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster, die bereits von Kindheit an entwickelt werden. Sie sind in der Regel im späteren Leben nicht beliebig reproduzierbar oder antrainierbar.

Erfolgreich sind wir dann, wenn wir unsere natürlichen Talente erkennen und nutzen, sowie unsere Potentiale aktivieren.

Talente aus dem kreativen Persönlichkeitsstil

Rollen:

- Extrovertierter
- Humorvoller
- Künstler
- Innovator
- Kontakter

Die Erfolgspotenziale im Zusammenhang mit Ihrem Verhalten:

- Sie können auf lockere und humorvolle Art Kontakte herstellen.
- Sie können an Aufgaben und Problemlösungen spielerisch und kreativ herangehen.
- Meistens haben Sie viele ausgefallene und originelle Ideen.
- Bei Problemen und Aufgaben können Sie ein innovativer „Querdenker“ sein.
- Sie können andere gut unterhalten und für gute Stimmung sorgen.
- Sie können sehr kreativ sein bei allem, was sie tun.

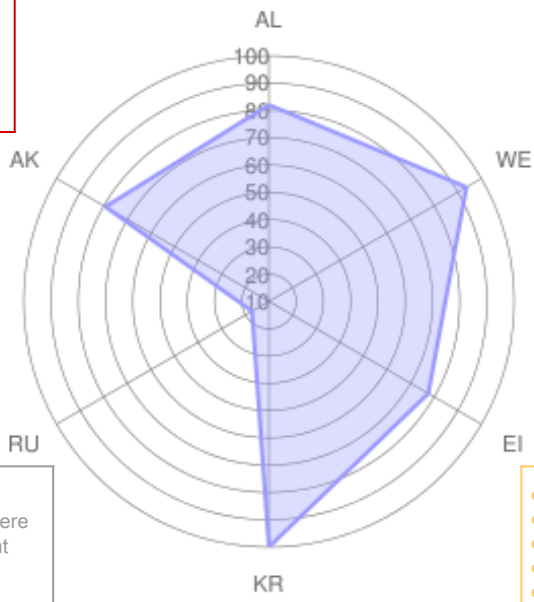
Energieverteilung Begabungen und Talente:

Begabungen und Stärken sind zunächst noch keine Fähigkeiten, sondern Möglichkeiten, die in Ihrer Persönlichkeit individuell angelegt sind und die Sie (unter den geeigneten Rahmenbedingungen) zur Entfaltung bringen können. Es handelt sich dabei um wiederkehrende nachhaltige Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster, die sich zum Aufbau von Fähigkeiten und Kompetenzen produktiv nutzen lassen.

Am besten können Sie jene Begabungen (Potenziale) im Alltag aktivieren, die mit viel Energie besetzt sind:

- exakt und genau
- Ideensammler
- leistungsorientiert
- logisch, analytisch
- planend
- strategisch
- strukturiert
- systematisch
- organisiert
- verantwortungsbewusst
- wissbegierig…

- anpassungsfähig
- aktiv
- charmant
- Draufgänger
- handlungsorientiert
- Herausforderung und Abenteuer suchend
- risikobereit
- Realisier oder Umsetzer
- überzeugend
- wettbewerbsorientiert…



- ausdauernd – beharrlich
- Autorität
- diszipliniert
- engagiert
- genauer Denker (prüfen, beobachten)
- gewissenhaft
- Gerechtigkeitssinn
- leistungsorientiert
- sicherheitsbewusst
- Stabilität
- überzeugend
- verantwortlich…

- still und ruhig
- erledigen Aufgaben, die andere langweilig oder uninteressant finden
- kreative Denker
- hoch sensibel, freundlich und unterstützend
- kontemplativ (nachdenklich)
- phantasievoll - Vorstellungskraft
- zurückhaltend

- behutsam und sensibel
- Einfühlungsvermögen (mitfühlend)
- bindungsfähig
- Beziehungsgestalter
- Engagement für Bedürfnisse anderer
- fürsorglich und hilfsbereit
- freundlich
- für gutes harmonisches Klima sorgend
- kontaktfreudig und Kommunikationsfähig
- Umgang mit Menschen
- warmherzig…

- begeisterungsfähig
- kreativ
- spontan
- spielerisch
- verspielt
- findig
- kontaktfreudig
- ideenvoll
- humorvoll

Persönliche Potenziale, die Sie erfolgreich aktivieren können

Mit den Begabungen und Talenten der bei Ihnen am stärksten ausgeprägten Persönlichkeitsanteile können Sie ihre Aufgaben und Herausforderungen im beruflichen und privaten Alltag in Ihrer ganz persönlichen individuellen Art und Weise erfolgreich lösen.

Zusätzlich können Sie weitere Begabungen und Talente aus Ihrer Gesamtpersönlichkeit - mit den dazugehörenden Verhaltensweisen im Alltag - verstärkt aktivieren. Sie sind bei Ihnen weniger stark ausgeprägt, beinhalten aber dennoch ein wichtiges ausgeprägtes Talente-Potenzial Ihrer Gesamtpersönlichkeit.

Diese Persönlichkeitsstile sind in diesem Sinn Träger von Begabungen und Talenten, die Sie durch Üben und wiederholtes Nutzen im Alltag zum Aufbau von Kompetenzen - neben den bestehenden Talenten - verstärkt ausbauen und nutzen könnten.

Das größte Potenzial für Ihre Weiterentwicklung könnte bei Ihnen derzeit im nachstehenden Persönlichkeitsstil liegen:

Potenziale aus dem einfühlsamen Persönlichkeitsstil:

Ein **erfolgreiches Entwicklungspotenzial** kann für Sie in den Verhaltensweisen des einfühlsamen Persönlichkeitsstils liegen. Die folgenden Fragen können Ihnen unter Umständen helfen, mit diesen Potenzialen in Kontakt zu kommen:

Fragen, die Sie für den erfolgreichen Kompetenzausbau dieses Potenzials nutzen können:

- Wie kann ich meinen fürsorglichen, warmherzigen Persönlichkeitsanteil erweitern?
- Was brauche ich, um mich gut in andere Personen hineinfühlen zu können?
- Wie hindere ich mich möglicherweise, auch einmal etwas für andere zu tun oder mich anderen anzupassen?
- Wie kann ich meine Anpassungsfähigkeit ausbauen?
- Was tue ich, um Beziehungen aufzubauen und zu erhalten?
- Wie kann ich geduldiger im Umgang mit anderen Menschen werden?
- Wie kann ich bei Entscheidungen auch die emotionalen Aspekte berücksichtigen?
- Was brauche ich, um meine Gefühle und Empfindungen anderen mitzuteilen?

Kompetenzen, die Sie damit erfolgreich weiter aufbauen können:

- Fähigkeit, verstärkt auch entsprechendes Augenmerk auf die Gestaltung und Erhaltung von guten Kontakten und der richtigen Wellenlänge zu Mitarbeitern, Kollegen und Kunden zu legen.
- Fähigkeit, echtes Interesse an den Bedürfnissen von Menschen in Ihrem Umfeld zu zeigen.
- Fähigkeit, sich in die Gedanken, Gefühle und das Weltbild von anderen hineinzuversetzen.
- Fähigkeit, die emotionale Lage anderer zu erkennen und angemessen zu handeln.
- Fähigkeit, Beziehungen in Bezug auf Nähe und Distanz ausgewogen zu gestalten.
- Fähigkeit, fürsorgliches Interesse und Offenheit für Probleme anderer zu zeigen.

Ihre Lebens- und Kraftquellen

Neben den körperlichen Bedürfnissen nach Flüssigkeitszufuhr, Nahrung, einem Dach über dem Kopf oder zu schlafen, gibt es psychologische Grundbedürfnisse, die wir genauso befriedigen müssen. Es handelt sich dabei um die angeborenen Sehnsüchte von uns Menschen nach Stimulierung, Zuwendung, Beachtung und Struktur.

Die Befriedigung dieser Bedürfnisse sind unsere Lebens- und Kraftquellen im Alltag und damit auch entscheidende Motivationsfaktoren. Sie sind eng miteinander verbunden und haben eine große Bedeutung in unserem Leben.

Ihre wesentlichen Energie- und Motivationsquellen sind

Aus dem kreativen Persönlichkeits-Stil streben Sie wahrscheinlich einerseits nach Nähe, im Sinne von viel Kontakt mit Menschen, andererseits nach Distanz, um Ihr Bedürfnis nach Unabhängigkeit, Spontaneität und Kreativität ausleben zu können.

Sie schätzen vermutlich ein soziales Umfeld, in dem Sie abwechselnd von Gruppe zu Gruppe - auf der Suche nach lockeren und spielerischen Kontakten - unterwegs sein können. Sie suchen kreative Herausforderungen und wollen im Leben möglichst spontan reagieren können. Sie stehen gerne im Mittelpunkt und suchen viel Zuwendung und Aufmerksamkeit durch Ihr Umfeld.

Die angemessene Befriedigung der oben angeführten Bedürfnisse tragen bei Ihnen zu *Lebendigkeit, Energie* und *Motivation* wesentlich bei.

Unter leichtem Stress neigen Sie wahrscheinlich zu nachstehenden Verstimmungs- und Stressmustern, die zu Schwierigkeiten in der Kommunikation führen können:

1. Kurzfristige Verstimmung unter leichtem Stress:

Sie hören auf innere Anweisungen, die Ihnen ein bestimmtes Verhalten vorschreiben. Dieses Verhalten wird in der Art und Weise sichtbar, wie Sie ab nun versuchen, Aufgaben und Probleme zu lösen.

2. Anhaltende Verstimmung bei steigendem Stress:

Kommt es durch dieses Verhalten weiter zu keiner Entspannung, kann es zu einer Steigerung Ihrer Verstimmung kommen. Eine nützliche Kommunikation ist dann vermutlich kaum noch möglich.

Sie wollen vermutlich Fehler und den Eindruck von Unfähigkeit um jeden Preis vermeiden und die Kontrolle behalten. Es könnte sein, dass Sie übertrieben misstrauisch, skeptisch, überempfindlich und kritisch werden.

Es kann sein, dass Sie völlig harmlosen „Indizien“ verborgene Bedeutungen beimessen. Sie erleben sich unter Umständen ohne Grund von anderen respektlos missachtet, ausgenützt und benachteiligt. Sie erwarten unter Umständen von anderen eher nur mehr Negatives. Es ist möglich, dass Sie die Loyalität anderer grundlos in Frage stellen, ihnen nicht mehr vertrauen und ärgerlich reagieren.

Ein weiteres Indiz für Ihre Verstimmung kann sein, dass Sie eventuell überall nur noch die Fehler sehen und erwarten, dass alles von den anderen für Sie übertrieben perfekt erledigt werden muss. Nach außen hin könnte es sein, dass Sie sich stark geben – insgeheim wollen Sie wahrscheinlich erreichen, dass andere für Sie fehlerfrei sind.

Es ist denkbar, dass Sie vermehrt Ihre gesamte Energie in Ihr werteorientiertes Denken investieren und es Ihnen dann schwer fällt, einen Zugang zu Ihren Gefühlen und damit auch zu Problemlösungen zu finden. Es ist möglich, dass Sie schnell verärgert reagieren, echten Kontakt und Gefühle vermeiden und Angriffe gegen andere starten.

Mit steigender Verstimmung kann es sein, dass Sie sich immer mehr auf Ideologien, Vorurteile und Glaubenssätze verlassen statt auf die Wirklichkeit. Das kann dazu führen, dass Sie nicht mehr zuhören, auf die Vorschläge und Anregungen von anderen stur und unflexibel reagieren und mit Ihren Standpunkten und Überzeugungen andere unbeugsam belehren.

Verstimmungs- und Stressmuster können verhindern, dass Sie Ihre Stärken, Talente und Potenziale und damit die Zahl Ihrer konstruktiven Möglichkeiten aus den verschiedenen Persönlichkeitsstilen für die Lösung von Aufgaben und Problemen konstruktiv nutzen können!

Wenn es Ihnen gelingt, die Bedürfnisse Ihres werteorientierten Persönlichkeitsstils bewusst in einer positiven Art und Weise regelmäßig zu befriedigen, reduziert sich das Risiko, dass Sie in die oben angeführten möglichen Verstimmungs- und Stressmuster einsteigen.

Tipps und Ideen zum Auftanken Ihrer Lebens- und Kraftquellen aus dem werteorientierten Persönlichkeitsstil

Nachstehend bieten wir Ihnen einige Ideen an, was Sie selbst tun können, um Ihre **Bedürfnisse aus dem werteorientierten Persönlichkeitsstil beruflich und privat regelmäßig konstruktiv zu befriedigen.**

Wählen Sie selbst für sich aus und ergänzen Sie die Liste:

beruflich:

- Erlauben Sie sich im Alltag, Ihre Aufmerksamkeit verstärkt auf positive Aspekte zu richten.
- Planen Sie bewusst wertvolle Auszeiten zur Entspannung (auch wenn „wichtige“ Arbeiten noch nicht erledigt sind).
- Üben Sie, aktiv zuzuhören und Indizien, die Ihr Misstrauen wecken, aktiv auf tatsächlich dahinterliegende Realitäten zu überprüfen.
- Betrachten Sie Pannen als Lernmöglichkeiten und gestehen Sie sich und anderen Fehler zu…

privat:

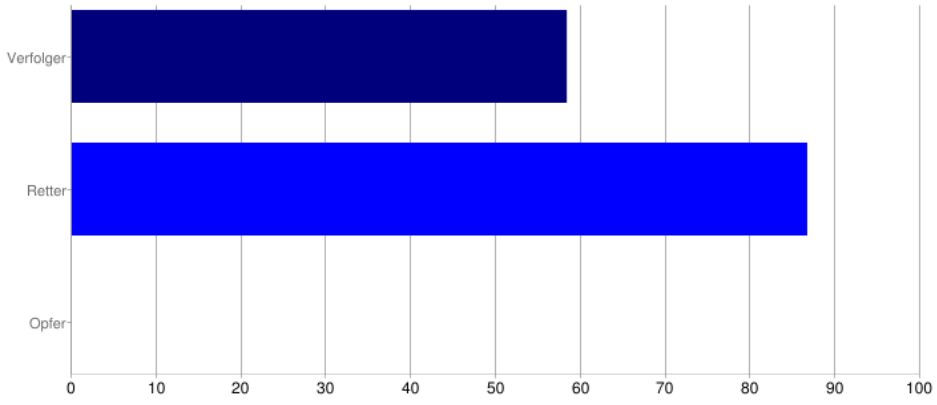
- Belohnen Sie sich selbst für Ihr Pflichtbewusstsein und Ihr Engagement.
- Engagieren Sie sich in Vereinen die Ihren Wertehaltungen entsprechen (z.B. gemeinnützige Vereine, humanitäre Hilfsorganisationen…..) und unterstützen Sie Vereinsprojekte.
- Bringen Sie Fotos mit Menschen an den Wänden an, mit denen Sie etwas geleistet haben.
- Lassen Sie Ihre Familie an Ihren Erfolgen und Leistungen und deren Bedeutung teilhaben…

Ihre Tendenzen im Dramadreieck

Die Länge der Balken zeigt Ihnen, zu welchen Rollen im Drama-Dreieck Sie tendieren und in welche Rolle Sie unter Umständen von anderen „eingeladen“ werden.

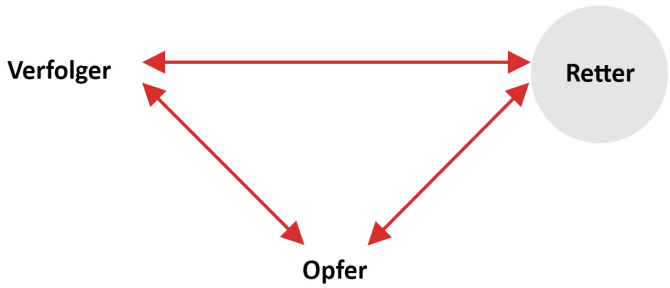
Eine Balkenlänge über dem Ziffernwert 50 gibt Ihnen Hinweise darauf, dass diese Rolle eine gewisse Attraktivität für Sie in Ihrem privaten wie auch beruflichen Alltag haben kann. Es ist möglich, dass Sie aus eigenem Antrieb andere Personen dazu einladen, eine der beiden anderen Rollen im Drama-Dreieck einzunehmen. Es kann auch sein, dass Sie selbst durch andere Personen „verführbar“ sind (verbal oder nonverbal) in diese Rolle einzusteigen.

Es kann für Sie hilfreich sein, darauf zu achten, was Ihr Interesse ist, in diese Rolle einzusteigen.



Eine Rolle im Drama-Dreieck, die Sie einnehmen, ist die

Retter-Rolle



Sie fühlen sich motiviert, für andere einzuspringen und für sie auf Situationen oder Ereignisse zu reagieren. Sie können es nicht ertragen, wie andere Menschen passiv bleiben und nichts unternehmen.
Dann kann es passieren, dass Sie ohne Klärung und Absprache für den Betroffenen eingreifen und reagieren. Sei es, dass Sie versuchen, das Problem des Betroffenen an andere zu delegieren oder zu erreichen, dass andere die Lösungsverantwortung dafür übernehmen.
Dabei übersehen Sie möglicherweise, dass auch der andere seine Stärken und Fähigkeiten hat, sein Problem selbst zu lösen.
Ihre Hilfsbereitschaft wird Ihnen unter Umständen zur „Falle“, weil die Menschen, denen Sie geholfen haben, gar nicht dankbar sind, sondern Ihnen unter Umständen sogar noch Vorwürfe machen.
Dann geraten Sie möglicherweise in die Verfolger-Rolle und greifen rachsüchtig andere an, die Sie beschuldigen oder blamieren.

Persönlichkeitsprofil Überblick

KREATIV - WERTEORIENTIERTER Persönlichkeitsstil

Charakteristika:

Ist aufgeschlossen und humorvoll, solange das Geschehen den eigenen Erwartungen entspricht.

Vertritt eigene Meinungen und Ansichten klar und deutlich.

Geht seinen eigenen Weg.

Augenmerk ist stark auf mögliche Schwachstellen anderer ausgerichtet, die aufgedeckt werden.

Hoher eigener Leistungsanspruch, der auch auf andere übertagen wird.

Kontrolle geht vor Vertrauen.

Bedürfnisse:

Benötigt abwechslungsreiche Kontakte mit anderen Personen.

Sucht Respekt und Anerkennung für Geleistetes, sowie für eigene Ansichten und Werte.

Möglichkeit, gemäß der eigenen Überzeugungen zu handeln

Talente und Stärken:

- kreativ
- humorvoll
- kontaktfreudig
- zielbewusst
- leistungsorientiert
- gewissenhaft
- ausdauernd
- guter Beobachter
- zuverlässig

Kernkompetenzen:

Bevorzugter Bezugsrahmen für Wahrnehmung:

reagieren und kämpferisches Widersetzen in Kombination mit eigenen Wertvorstellungen und Überzeugungen

Typische Rollen im Alltag:

- Aufdecker
- Prüfer
- Überzeuger
- Versorger
- Stabilisierer
- Beobachter

Mögliche Sackgassen unter Stress:

Verliert unter Stress wahrscheinlich das Vertrauen in andere und beginnt kritisch zu kontrollieren.

Verstrickt sich unter Umständen in Kämpfe wegen Meinungsverschiedenheiten.

Hat vielleicht Schwierigkeiten damit echte Nähe und Beziehung zuzulassen.

Wirkt wahrscheinlich auf andere häufig kritisch und übertrieben kontrollierend.

Hinweis auf die derzeitige Stressanfälligkeit:

Ihre Stressanfälligkeit ist derzeit wahrscheinlich hoch.

HUMAN PERFORMANCE GUIDE®

SIZE PROZESS®

Potenziale und Ressourcen ausschöpfen – Krisen und Stress erfolgreich bewältigen. Fritz Zehetner gibt in diesem Kompendium nicht nur einen umfassenden Überblick zum Persönlichkeits- und Kommunikationsmodell SIZE PROZESS®, sondern arbeitet auch die wesentlichen Erkenntnisse und Entwicklungen aus den letzten zehn Forschungsjahren auf. Begleitet werden die anschaulichen Texte von Übungen und Praxisbeispielen. Ein hochspannendes Fachbuch für Coaching bzw. Persönlichkeitsentwicklung sowie Management und Leadership.

SIZE PROZESS®
Human Performance Guide®

1. Auflage 2017: Hardcover,
352 Seiten, farbig illustriert
Autor: Fritz Zehetner
ISBN 978-3-902489-21-0

BESTELLMÖGLICHKEIT IN UNSEREM ONLINE-SHOP AUF
WWW.SIZEPROZESS.AT