SIZE PROZESS®

Resilienz Persönlichkeit
MUSTERPROFIL
MUSTERFIRMA

HUMAN PERFORMANCE GUIDE®

Auswertung vom 23.10.2020

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

Kompetenz zum Umgang mit Veränderung

Resilienz besteht von Geburt an und hängt im Laufe des Lebens vom Zusammenwirken innerer und äußerer Schutzfaktoren ab. Resilienz ist bis ins hohe Alter beeinfluss- und entwickelbar. Resilienz-Faktoren wirken in jeder Situation und bei jedem Menschen anders. Persönliche Resilienz-Strategien folgen keiner zwingenden Gesetzmäßigkeit, sodass in Belastungs- und Krisensituationen immer wieder eine neue Auseinandersetzung stattfinden muss. Diese führt zu neuen Entwicklungsprozessen und Lernerfahrungen. Ebenso kann Resilienz in verschiedenen Lebensphasen und Kontexten unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Mit anderen Worten: Resilienz beruht auf einem Adaptionsprozess, der in jeder Lebenssituation neu abgerufen und aufgebaut werden muss.

Resilienz ist lernbar – das Lernziel für Resilienz ist Autonomie. Damit verbunden sind unabhängiges Denken, Fühlen und Verhalten in der privaten und beruflichen Welt. Der Fokus der Entwicklung liegt auf persönlicher Identität und der Förderung kommunikativer und emotionaler Kompetenz in den verschiedenen privaten und beruflichen Rollen. Autonom sein bedeutet, selbstbestimmt und sozial verantwortlich zu handeln, Vertrauen in sich und andere zu haben, solide und vernünftige Entscheidungen zu treffen und das eigene Potenzial an inneren und äußeren Möglichkeiten auszuschöpfen.

Was sind die relevanten Gesichtspunkte, die unter den Blickwinkeln von Autonomie betrachtet werden können?

- Mut und Fähigkeit für autonomes Reagieren und Verhalten. Es ist gekennzeichnet durch ein autonomes System von Gefühlen, Einstellungen und Verhaltensweisen, das der aktuellen Wirklichkeit angepasst ist. Die autonome Persönlichkeit denkt, fühlt und verhält sich wie ihr altersgemäßes Selbst. Ihr Verhalten basiert auf Hier-und-jetzt-Beobachtungen und wägt vorhandene Möglichkeiten ab.

- Fähigkeit zur Selbstverantwortlichkeit, d. h. zur Übernahme von Verantwortung für meine Bedürfnisse, Empfindungen, Gefühle und Urteile, einschließlich Irrtümern und Fehlern.

- Mut, Entscheidung und Fähigkeit, die Realität so zu sehen, wie sie ist, und nicht so, wie ich gerne hätte, dass sie wäre, nämlich so, wie sie meinem in der Kindheit erworbenen Selbst- und Weltbild entsprechen würde, also eine unvoreingenommene Haltung gegenüber der Realität ohne verfälschende Umdeutungen.

- Mut, Entscheidung und Fähigkeit zu redlicher Mitmenschlichkeit. Dazu gehört u. a. Unvoreingenommenheit bei Begegnungen, usw.

- Mut, Entscheidung und Fähigkeit, anstehenden Problemen nicht auszuweichen, sondern ihre Lösung eigenständig anzupacken.

- Mut, Entscheidung und Fähigkeit aus allen Erfahrungen, auch aus unangenehmen zu lernen.

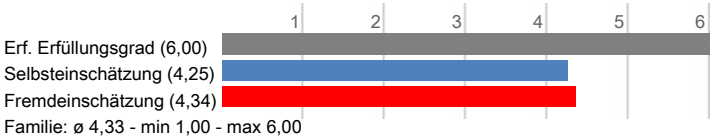
- Mut, Entscheidung und Fähigkeit zur Übernahme von Mitverantwortung für soziale und umweltliche Probleme.

Das nachstehende Auswertungsergebnis orientiert sich am sogenannten Resilienz-Zirkel nach dem Bambus-Prinzip® von Ella Gabriele Amann. Dabei lassen sich acht Resilienz-Faktoren (Schutzfaktoren) unterscheiden, die Sie im Umgang mit Krisen kreativ, anpassungsfähig, flexibel und widerstandsfähig machen.

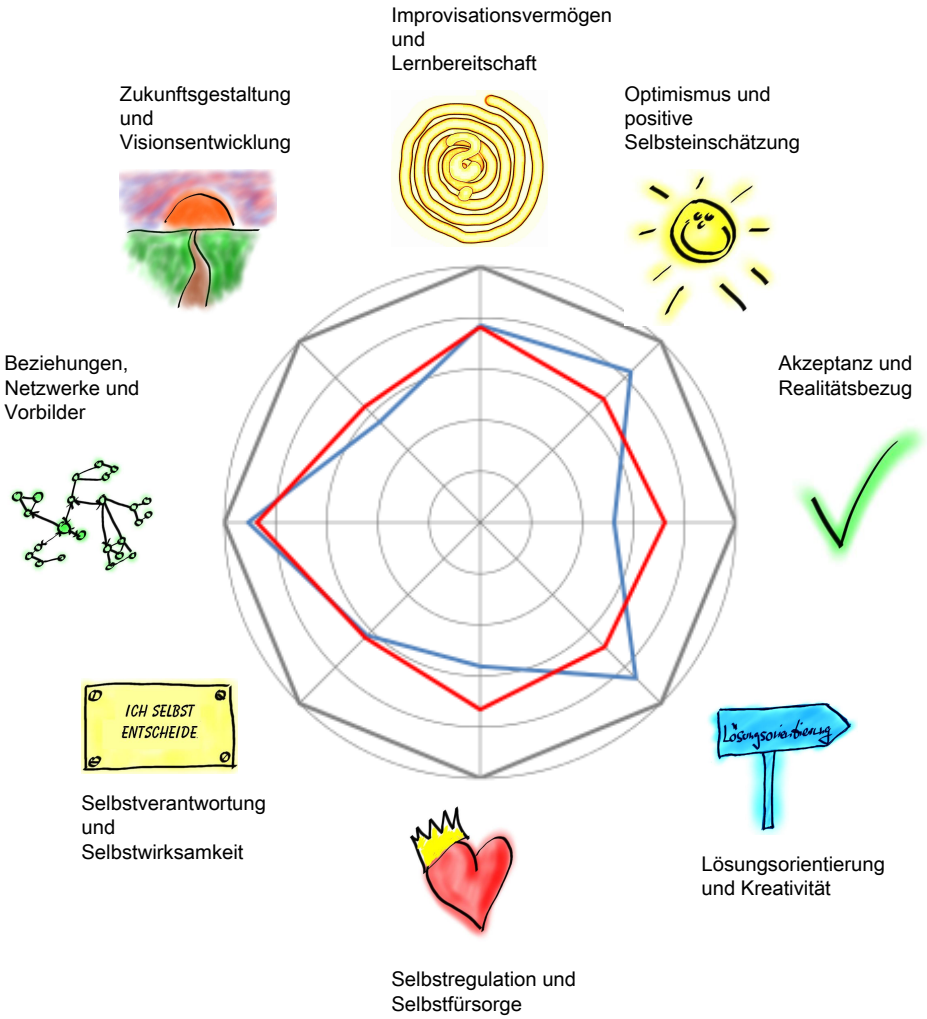
Kompetenzprofil - Musterprofil

Resilienz-Zirkel nach dem Bambus-Prinzip®

- Optimismus und positive Selbsteinschätzung
- Akzeptanz und Realitätsbezug
- Lösungsorientierung und Kreativität
- Selbstregulation und Selbstfürsorge
- Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit
- Beziehungen, Netzwerke und Vorbilder
- Zukunftsgestaltung und Visionsentwicklung
- Improvisationsvermögen und Lernbereitschaft

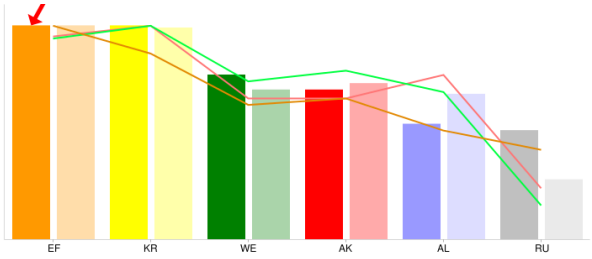


Familie: ø 4,33 - min 1,00 - max 6,00
Freunde: ø 4,66 - min 1,00 - max 6,00
Bekannte: ø 4,04 - min 1,00 - max 6,00

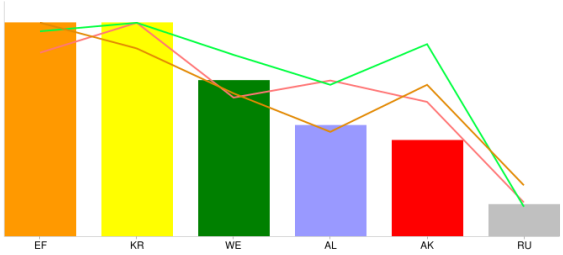


Persönlichkeitsprofil - Musterprofil

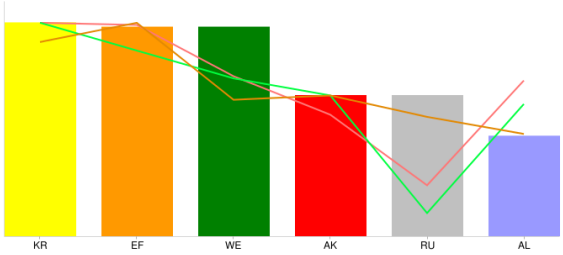
Persönlichkeits-Stile im Alltag:



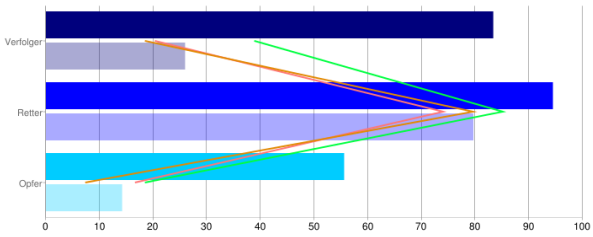
Erwartet von sich selbst:



Möchte gerne gesehen werden:



Manipulative Rollen im Drama Dreieck:



Familie Freunde Bekannte

Antwortverhalten:

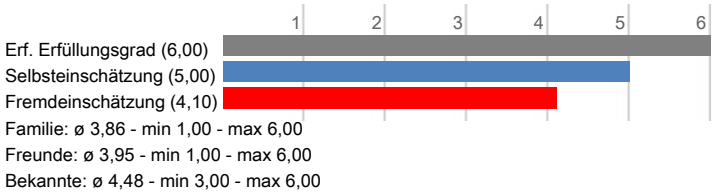
Legende Persönlichkeits-Stile
Aktiv = AK, Analytisch = AI, Einfühlsam = EF, Kreativ = KR, Ruhig = RU, Werteorientiert = WE

Legende Drama-Dreieck
V = Verfolger, R = Retter, O = Opfer

- Was ist die Kernpersönlichkeit?
- Welche typischen Charakteristika gehören zu dieser Kernpersönlichkeit?
- Welche individuellen Stärken und Begabungen können für die Aufgaben- und Problemlösungen gut genutzt werden?
- Was sind die wichtigsten psychologischen Grundbedürfnisse als Motor für Lebendigkeit, Effektivität und Produktivität im beruflichen und privaten Alltag?
- Was ist die bevorzugte Kontakttür und was ist die Falltür? Was ist der bevorzugte Kommunikationsstil?
- Was ist der bevorzugte Zugang zu Aufgaben und Problemlösungen?
- Welche Verstimmungs- und Stressmuster könnten derzeit die Lösungsfähigkeit einschränken? Was sind die Tendenzen bei den Rollen im Drama-Dreieck?
- Was sind mögliche Lern- und Entwicklungsthemen?

Resilienz-Zirkel nach dem Bambus-Prinzip®

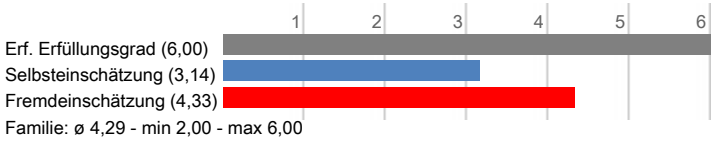
Optimismus und positive Selbsteinschätzung



Familie: ø 3,86 - min 1,00 - max 6,00
Freunde: ø 3,95 - min 1,00 - max 6,00
Bekannte: ø 4,48 - min 3,00 - max 6,00

Resiliente Personen zeichnen sich durch eine positive Weltsicht und ein positives Selbstkonzept aus. Sie bleiben auch in Krisenzeiten zuversichtlich hinsichtlich der Bewältigung ihrer Aufgaben, der Lösung von Problemen und der Erreichung ihrer Ziele.
Resiliente Personen sind sich ihrer Begabungen, Talente und Kompetenzen bewusst und richten ihre Energie und Aufmerksamkeit, auch in Krisenzeiten, auf die Chancen und Möglichkeiten, welche sich ihnen bieten.

Akzeptanz und Realitätsbezug



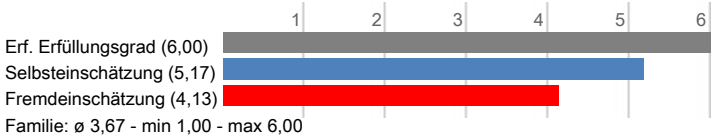
Familie: ø 4,29 - min 2,00 - max 6,00
Freunde: ø 4,57 - min 3,00 - max 6,00
Bekannte: ø 4,14 - min 3,00 - max 6,00

Resiliente Personen akzeptieren Veränderungen, Rückschläge und Enttäuschungen als Teil des Lebens und verdrängen sie nicht. Sie betrachten Krisen nicht als unüberwindbare Probleme, sondern begreifen sie als Chance zur Weiterentwicklung.

Resiliente Personen ziehen ihr Selbstvertrauen daraus, dass sie sich mit ihren Stärken und Schwächen so anerkennen und akzeptieren, wie sie sind. Sie bleiben dabei offen für Kritik, Lern- und Veränderungsimpulse.

Resiliente Personen können unterscheiden zwischen dem, was sie aktuell verändern und gestalten können, und dem, worauf sie keinen Einfluss haben. Hieraus entwickeln sie realistische Erwartungshaltungen an sich und an andere.

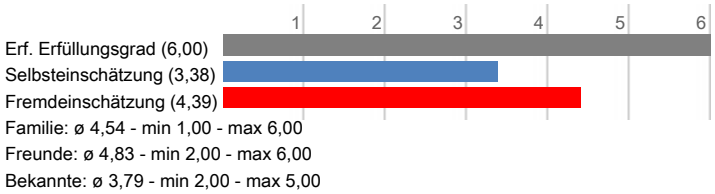
Lösungsorientierung und Kreativität



Familie: ø 3,67 - min 1,00 - max 6,00
Freunde: ø 4,72 - min 1,00 - max 6,00
Bekannte: ø 4,00 - min 3,00 - max 5,00

Resiliente Personen lenken ihre Konzentration nicht länger als nötig auf die Analyse der Problemsituationen und der Erkundung möglicher Ursachen. Sie richten ihre Aufmerksamkeit vor allem auf mögliche Lösungen und Chancen, um Auswege aus der schwierigen Situation zu finden. Sie geben Problemlösungsprozessen immer wieder einen kreativen Freiraum, um neue Denk-, Verhaltensweisen und Routinen zu entwickeln.
Kompetenzen wie Offenheit, Neugierde, die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel und kreativer Einfallsreichtum sind ihnen hilfreiche Wegbegleiter, wenn es darum geht, nach neuen Lösungen zu suchen und originellen Gedankengängen freien Lauf zu lassen. Lösungsorientiert zu sein bedeutet für sie aber auch, Teillösungen oder vorläufige Lösungen anzunehmen.

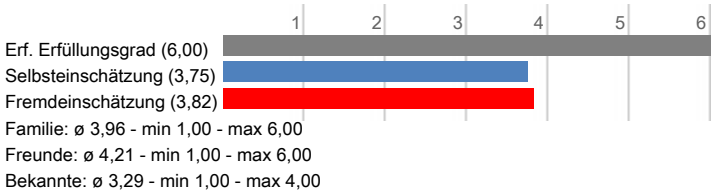
Selbstregulation und Selbstfürsorge



Resiliente Personen können für sich selbst einstehen, sich um die eigenen Bedürfnisse kümmern und Aktivitäten nachgehen, die ihnen Spaß machen und sie entspannen. Sie nehmen ihre Gefühle und Kräfte ernst und versuchen, körperlich, seelisch und geistig gesund zu bleiben, indem sie sich z. B. bewusst ernähren, für ausreichend Schlaf und Regenerationszeiten sorgen.

Resiliente Personen gelingt es, immer wieder positive Stressbewältigungsstrategien für sich zu entwickeln. Sie bleiben mental wie körperlich beweglich, flexibel und anpassungsfähig. Sie kennen ihre Erfolgs- und Misserfolgsmuster und finden immer wieder gesunde Wege für die regelmäßige Befriedigung ihrer physischen und psychischen Bedürfnisse. Ebenso sind sie in der Lage, ihre Gedanken, ihre Emotionen und Handlungen in Drucksituationen zu steuern.

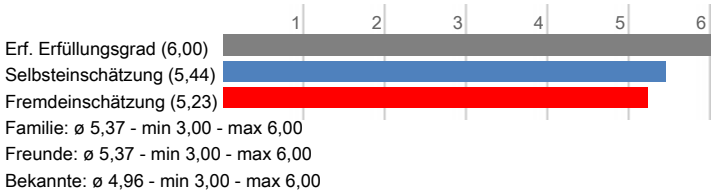
Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit



Resiliente Menschen haben gelernt, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und ihr Leben selbstverantwortlich zu gestalten. Sie verharren nicht in einer Opferhaltung und warten nicht darauf, dass sich ihre Probleme von alleine erledigen, vielmehr vertrauen sie auf die eigene Fähigkeit, mit Schwierigkeiten umzugehen.

Resiliente Menschen kennen ihre Zuständigkeiten und bleiben auch in Krisensituationen entscheidungsfähig. Sie wissen, dass sie einmal getroffene Entscheidungen jederzeit korrigieren können, sobald sich neue Informationen oder Umstände ergeben. Zugleich meiden sie blinden Aktionismus. Denn in Krisensituationen kann es ebenso angemessen sein, die bewusste Entscheidung zu treffen, anstehende Entwicklungen in Ruhe abzuwarten.

Beziehungen, Netzwerke und Vorbilder

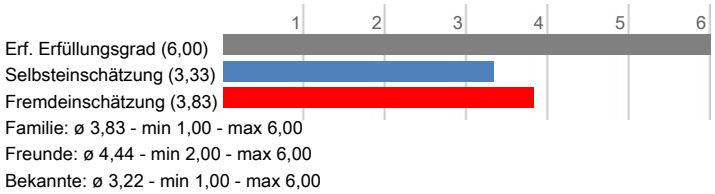


Familie: ø 5,37 - min 3,00 - max 6,00
Freunde: ø 5,37 - min 3,00 - max 6,00
Bekannte: ø 4,96 - min 3,00 - max 6,00

Resiliente Personen suchen sich ein intaktes soziales System, das ihnen Halt gibt. Wenn dieses System nicht in der eigenen Familie liegt, suchen sie ein Ersatzsystem. Dies kann z. B. der Freundeskreis sein, ein Verein oder das Arbeitsumfeld. Innerhalb dieses Systems suchen sie Menschen, die sie bei Problemen und Schwierigkeiten unterstützen. Sie achten dabei auf eine ausgeglichene Balance von Geben und Nehmen und haben gelernt, mit verschiedenen Rollenerwartungen umzugehen.

Sie bejahen das Leben und billigen sich und anderen Personen den gleichen Wert und die gleiche Wichtigkeit als Mensch zu. Sie respektieren sich und andere in ihrer Unterschiedlichkeit als Person. Sie fühlen sich weder unterlegen noch überlegen und sind sich ihrer verschiedenen Rollen und Vorbildfunktionen im Leben bewusst. Sie begegnen anderen offen und mit Wertschätzung. Sie besitzen die Fähigkeit, bei Konflikten zu vermitteln und Spannungen auszugleichen.

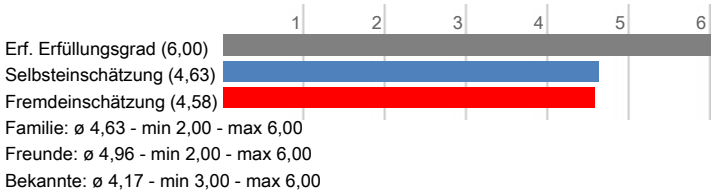
Zukunftsgestaltung und Visionsentwicklung



Familie: ø 3,83 - min 1,00 - max 6,00
Freunde: ø 4,44 - min 2,00 - max 6,00
Bekannte: ø 3,22 - min 1,00 - max 6,00

Resilienten Personen gelingt es, das zurückzulassen, was hinter ihnen liegt, und sich auf das zu konzentrieren, was vor ihnen liegt. Sie ergreifen von sich aus die Initiative um proaktiv die eigene Zukunft zu gestalten. Hierzu entwickeln sie Visionen, stecken sich herausfordernde Ziele und kennen ihre Werte, denen sie treu bleiben.
Sie erkennen auch in schwierigen Zeiten den Sinn in ihrem Leben, in ihrer Arbeit und in ihrem Tun.
Sie lassen sich, während sie ihre Zukunft gestalten, auch von Rückschlägen nicht entmutigen und können auch mit unerwarteten Ereignissen und Lebensumständen umgehen. Sie bleiben anpassungsfähig, flexibel und wissen, wann es angebracht ist, gesteckte Ziele und Zukunftspläne immer wieder so zu verändern, dass sie ihre Energie nicht verschwenden, sondern langfristig erfolgreich und zufrieden durchs Leben gehen können.

Improvisationsvermögen und Lernbereitschaft



Familie: ø 4,63 - min 2,00 - max 6,00
Freunde: ø 4,96 - min 2,00 - max 6,00
Bekannte: ø 4,17 - min 3,00 - max 6,00

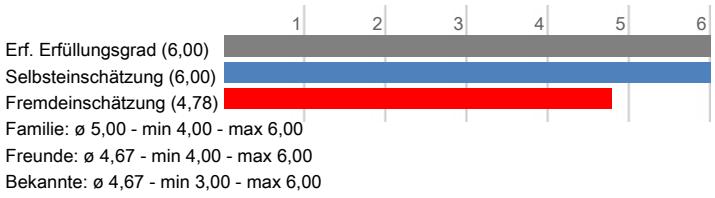
Resiliente Personen bauen ein breites Erfahrungspotenzial auf und sind dadurch in der Lage, sich auf unbekannte Situationen besser einzulassen. Sie nutzen ihr Improvisationsvermögen im Umgang mit unvorhergesehenen Ereignissen und verknüpfen zur Bewerkstelligung neuer Aufgaben ihr altes Wissen mit dem Sammeln neuer Erfahrungen. Wenn erforderlich, sind sie bereit, ihre Komfortzone zu verlassen, alte Routinen und Verhaltensmuster zu hinterfragen und sich den neuen Gegebenheit anzupassen.

Resiliente Personen sind in der Lage, in schwierigen Zeiten offen und neugierig zu bleiben. Sie können auch unter Stress für den Moment achtsam bleiben und vorhandene Handlungs- und Veränderungsangebote erkennen. Sie nutzen bewusst ihr kreatives Potenzial, erlauben sich Spontanität und Flexibilität. Resiliente Personen können aus Fehlern und Niederlagen lernen. Sie ziehen aus ihnen konkrete Schlüsse, um beim nächsten Mal anders handeln zu können. So bleiben sie in der Lage, auch aus widrigen Umständen das für den Moment Beste zu machen.

GAP Analyse

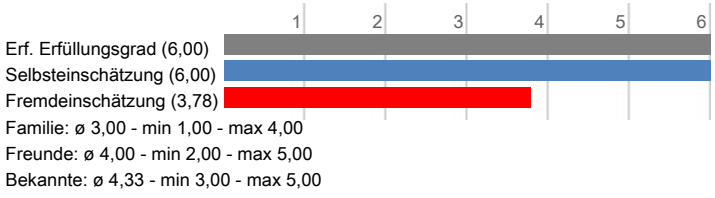
TOP Stärken - Selbsteinschätzung im Vergleich zu SOLL

Optimismus und positive Selbsteinschätzung
Hat hauptsächlich positive Erwartungen



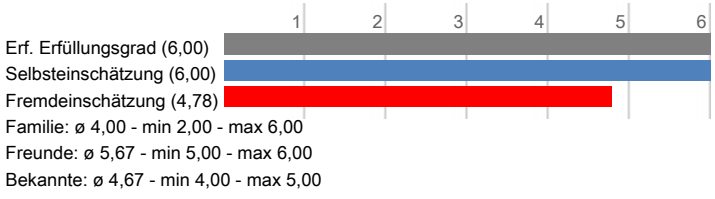
Familie: ø 5,00 - min 4,00 - max 6,00
Freunde: ø 4,67 - min 4,00 - max 6,00
Bekannte: ø 4,67 - min 3,00 - max 6,00

Optimismus und positive Selbsteinschätzung
Findet auch bei unangenehmen Aufgaben positive Aspekte



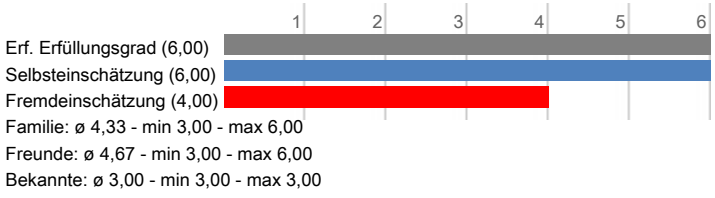
Familie: ø 3,00 - min 1,00 - max 4,00
Freunde: ø 4,00 - min 2,00 - max 5,00
Bekannte: ø 4,33 - min 3,00 - max 5,00

Lösungsorientierung und Kreativität
Findet immer wieder Mittel und Wege, um aus schwierigen Situationen herauszukommen



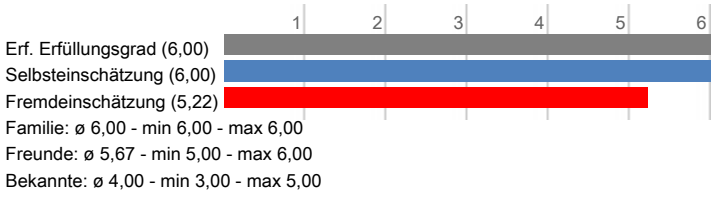
Familie: ø 4,00 - min 2,00 - max 6,00
Freunde: ø 5,67 - min 5,00 - max 6,00
Bekannte: ø 4,67 - min 4,00 - max 5,00

Lösungsorientierung und Kreativität
Passt Strategien an neue Situationen an und verändert sie



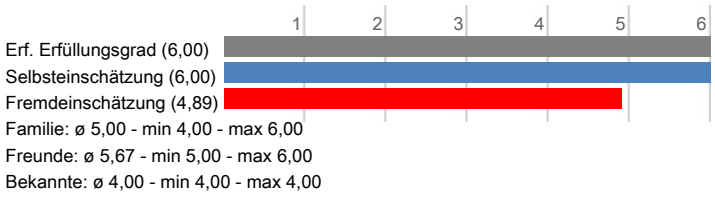
Familie: ø 4,33 - min 3,00 - max 6,00
Freunde: ø 4,67 - min 3,00 - max 6,00
Bekannte: ø 3,00 - min 3,00 - max 3,00

Selbstregulation und Selbstfürsorge
Kann angenehmen wie unangenehmen Gefühlen Ausdruck geben



Familie: ø 6,00 - min 6,00 - max 6,00
Freunde: ø 5,67 - min 5,00 - max 6,00
Bekannte: ø 4,00 - min 3,00 - max 5,00

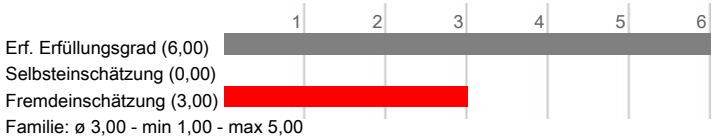
Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit
Zeigt starkes Selbstvertrauen in die eigenen Stärken und Fähigkeiten



Familie: ø 5,00 - min 4,00 - max 6,00
Freunde: ø 5,67 - min 5,00 - max 6,00
Bekannte: ø 4,00 - min 4,00 - max 4,00

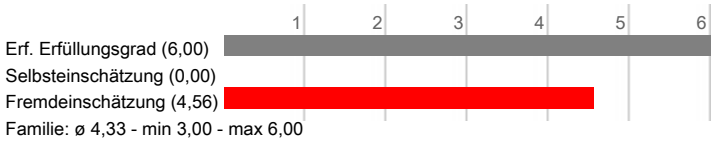
TOP Entwicklungsfelder - Selbsteinschätzung im Vergleich zu SOLL

Zukunftsgestaltung und Visionsentwicklung
Hat ein konkretes berufliches und privates Bild von der Zukunft, das Orientierung gibt



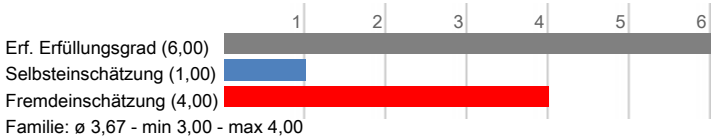
Familie: ø 3,00 - min 1,00 - max 5,00
Freunde: ø 3,00 - min 2,00 - max 4,00
Bekannte: ø 3,00 - min 1,00 - max 4,00

Improvisationsvermögen und Lernbereitschaft
Nutzt Chancen und geht dabei auch Risiken ein



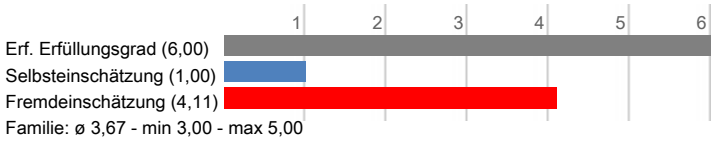
Familie: ø 4,33 - min 3,00 - max 6,00
Freunde: ø 5,67 - min 5,00 - max 6,00
Bekannte: ø 3,67 - min 3,00 - max 4,00

Akzeptanz und Realitätsbezug
Akzeptiert unveränderliche Dinge



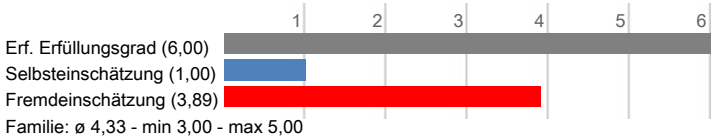
Familie: ø 3,67 - min 3,00 - max 4,00
Freunde: ø 3,67 - min 3,00 - max 5,00
Bekannte: ø 4,67 - min 3,00 - max 6,00

Akzeptanz und Realitätsbezug
Nimmt die Dinge, wie sie kommen



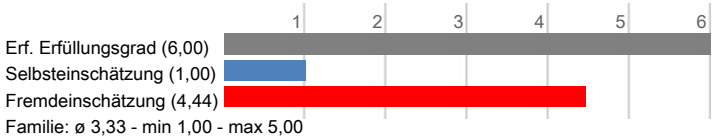
Familie: ø 3,67 - min 3,00 - max 5,00
Freunde: ø 5,00 - min 4,00 - max 6,00
Bekannte: ø 3,67 - min 3,00 - max 5,00

Selbstregulation und Selbstfürsorge
Geht achtsam mit den eigenen Bedürfnissen um



Familie: ø 4,33 - min 3,00 - max 5,00
Freunde: ø 4,67 - min 4,00 - max 5,00
Bekannte: ø 2,67 - min 2,00 - max 4,00

Selbstregulation und Selbstfürsorge
Behält auch in schwierigen Situationen Zugang zu Humor und Leichtigkeit



Familie: ø 3,33 - min 1,00 - max 5,00
Freunde: ø 5,33 - min 4,00 - max 6,00
Bekannte: ø 4,67 - min 4,00 - max 5,00

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