

Persönlichkeit zwischen Stabilität und Flexibilität

Test-Einweisung

Ziel des Tests ist es zunächst, Ihre **stabilen Persönlichkeitsmerkmale** anhand ausgewählter Dimensionen zu erfassen. Darauf aufbauend werden zwecks Erweiterung Ihres Reaktions- und Verhaltensspektrums **alternative Verhaltensstrategien** pro abgefragter Dimension vorgestellt. Dabei geht es **nicht** darum, Ihre Persönlichkeit völlig zu verändern, sondern sich selbst und andere durch neue, ggf. angemessenere Reaktionen auf bestimmte Situationen zu überraschen gemäß dem Motto:

So bin ich. Ich kann aber auch anders!

Test-Aufnahme

Der Ausgangspunkt dieses Tests bildet eine Beschreibung von Ihnen, wie sie Ihrer Meinung nach **normalerweise** sind. Überlegen Sie dazu bei den folgenden 12 Gegensatzpaaren in Abbildung 1, welche Eigenschaft **am ehesten** auf Sie zutrifft. Kreuzen Sie diese bitte links bzw. rechts im Kasten an.

Test-Auswertung

Beachten Sie unter Zugrundelegung Ihrer gewählten Präferenzen die folgenden **Vorschläge zur Erweiterung Ihres Verhaltensrepertoires**. Sinnvoll-

erweise sollten Sie mit den Verhaltensweisen beginnen, die Ihnen **fremd** oder **ungewohnt** erscheinen.

Die Dimension: Nachgiebig / Durchsetzungsfähig

Wenn Sie Nachgiebigkeit als eines Ihrer Verhaltensmuster identifiziert haben, trainieren Sie Ihre Durchsetzungsfähigkeit:

- Formulieren Sie Bitten oder Forderungen sehr direkt und nicht gewunden.
- Üben Sie „Nein!“ zu sagen, wann immer es angemessen ist.
- Lehnen Sie Einladungen oder Forderungen ab, ohne sich zu entschuldigen oder Gründe anzugeben.
- Weisen Sie eine Ware oder eine Dienstleistung zurück, wenn sie nicht gut genug ist, und beschweren Sie sich mit deutlichen Worten.

Wenn Sie Durchsetzungsfähigkeit als eine Ihrer Stärken ansehen, über Sie sich in Nachsicht:

- Reagieren Sie nicht spontan auf jede Kritik, schweigen Sie für eine längere Zeit.
- Lassen Sie jemand anderen etwas für Sie entscheiden, ohne ihn zu korrigieren oder zu unterbrechen.



Prof. Dr. Richard K. Streich, Executive Coach und Management-Key-Speaker. Rund 100 Publikationen in Buch- und Aufsatzform mit Schwerpunkt Persönlichkeits-, Personal- und Unternehmensführung. Autor in renommierten Handbüchern und Publizist in diversen Publikumszeitschriften. Mehrfacher Gewinner renommierter Trainings- und Consultingpreise u.a.: Muwit-Award (IIR), Internationaler Deutscher Trainingspreis (BDVT), Internationaler Weiterbildungssaward (ZfU).

- Reden Sie überhaupt sehr viel weniger, als Sie es sonst tun.
- Korrigieren Sie andere nicht, selbst wenn Sie eine deutlich andere Meinung vertreten und glauben, im Recht zu sein.

Die Dimension: Vertrauen / Misstrauen

Sie sind in der Regel vertrauensselig? Erproben Sie diese misstrauischen Verhaltensweisen:

	Nachgiebig	oder	Durchsetzungsfähig	
	Vertrauensselig	oder	Misstrauisch	
	Reaktiv, abwartend	oder	Proaktiv, planend	
	Risikofreudig	oder	Sicherheitsorientiert	
	Tun, was andere wollen	oder	Tun, was man selbst will	
	Spontan	oder	Systematisch	
	Fokussiert, unbeirrbar	oder	Offen für alles	
	Introvertiert	oder	Extrovertiert	
	Konventionell, konservativ	oder	Unkonventionell, liberal	
	Streng, direkt	oder	Verbindlich, weich	
	Lebhaft, engagiert	oder	Gelassen, lässig	
	Berechenbar	oder	Unberechenbar	

Abb. 1: Gegensatzpaare

- Fragen Sie öfter mal: „Warum eigentlich?“
- Lesen Sie Verträge erst genau, auch das Kleingedruckte, bevor Sie unterschreiben.
- Sagen Sie häufiger: „Ich muss erst darüber nachdenken“, statt: „Ist schon okay!“
- Holen Sie systematisch Informationen ein über Urlaubsorte, Hotels, Vertragspartner und so weiter.

Sie sind eher der misstrauische Typ? So lernen Sie zu vertrauen:

- Fragen Sie nicht jedes Mal, warum etwas so und nicht anders gemacht werden soll.
- Öffnen Sie sich: Erzählen Sie jemand etwas sehr Privates über sich selbst.
- Delegieren Sie: Lassen Sie ein Familienmitglied, einen Freund, einen Kollegen etwas erledigen, was Sie sonst lieber selbst machen.
- Lassen Sie sich auf einen Vorschlag (für ein Treffen, für eine Vergnügung) ein, ohne erst das Wenn und Aber zu prüfen.

Die Dimension: Reaktiv / Proaktiv

Wenn Sie gewöhnlich abwarten und Teetrinken – trainieren Sie Ihre Proaktivität:

- Entwickeln Sie eine Strategie, wo Sie sonst eher warten, wie sich die Dinge entwickeln.
- Erlernen Sie eine Fähigkeit oder eine Technik, die Sie vielleicht in der Zukunft brauchen könnten.
- Recherchieren Sie sorgfältig und rechtzeitig, um eine Entscheidung besser treffen zu können, die noch in ferner Zukunft liegt.
- Besorgen Sie Geschenke oder Glückwunschkarten für die nächsten drei Geburtstage (oder andere Ereignisse), die bevorstehen.
- Fangen Sie spätestens Ende September mit den Weihnachtsvorbereitungen an.

Sie sind proaktiv und sehr zukunftsbewusst in Ihrem Verhalten? Lernen Sie, ab und zu lockerzulassen:

- Achten Sie auf Ihre Befindlichkeit in diesem Augenblick, lernen Sie, innezuhalten und sich selbst zu beobachten.

- Versuchen Sie, in Begegnungen spontan zu sein und nicht zu überlegen, was eine Bemerkung anrichten könnte.
- Gönnen Sie sich öfter mal eine sofortige Belohnung!
- Lernen Sie zu warten, bis jemand Sie anruft, seien Sie nicht immer der Erste, der zum Hörer greift.
- Lassen Sie sich vom Strom mitreißen, von einer Stimmung, von einer Begeisterung.

Die Dimension: Risiko / Sicherheit

Sie leben nach der Maxime „no risk no fun“? Gehen Sie ab und zu auf Nummer sicher!

- Überlegen Sie öfter, was alles schiefgehen kann und wie man das vermeiden oder kompensieren könnte. Entwerfen Sie einen Plan B.
- Lassen Sie sich Zusagen und Vereinbarungen schriftlich bestätigen.
- Warten Sie, bis Sie jemanden genauer kennen, bevor Sie sich auf Geschäfte oder Abmachungen einlassen.
- Hören Sie bei manchen Unternehmungen auf einen Expertenrat, bevor Sie sich darauf einlassen.

Ihre Maxime ist: Vorsicht ist die Mutter der Porzellankiste? Seien Sie etwas risikofreudiger:

- Sagen Sie jemandem ganz ehrlich und unumwunden, was Sie von ihm halten.
- Fragen Sie andere Menschen, was sie von Ihnen halten.
- Üben Sie den Satz: „Was ist das Schlimmste, was passieren könnte?“
- Stellen Sie sich einem Nachbarn vor, mit dem Sie bisher noch nicht gesprochen haben.

Die Dimension: Was andere wollen / Was ich selbst will

Sie sind ein sehr verträglicher Mensch, der es den anderen gerne recht macht? So achten Sie darauf, dass Ihre Wünsche nicht zu kurz kommen:

- Folgen Sie nicht jedem Vorschlag der anderen. Üben Sie, in Gruppen auch einmal anderer Meinung zu

sein oder Ihre Meinung nicht zu verbergen, auch wenn Sie der Einzige mit dieser Meinung sind.

- Äußern Sie Ihre Wünsche zuerst – bevor die anderen ihre aussprechen.
- Führen Sie ein Tagebuch, in dem Ihre Wünsche, Pläne und Ziele das Hauptthema sind.
- Reservieren Sie genügend Zeit in Ihrem Alltag, in der Sie das tun, was Sie selbst wirklich wollen.
- Beobachten Sie, wie oft Sie sich nach den Wünschen anderer richten, und fragen Sie sich: Warum mache ich das eigentlich?

Sie wissen, was Sie wollen, und Sie bekommen es meistens? Überraschen Sie die anderen, indem Sie auch das Nachgeben beherrschen:

- Seien Sie bewusst der Letzte, der an einer Tafel Platz nimmt oder sich am Buffet bedient.
- Sagen Sie – ohne nachzudenken – etwas zu, wenn Sie darum gebeten werden.
- Geben Sie, falls Sie Kinder haben, die Planungshoheit über ein Wochenende an diese ab.

Die Dimension: Spontan / Systematisch

Sie sind spontan? Lernen Sie die Vorteile einer überlegteren Herangehensweise kennen!

- Planen Sie die nächsten zwei Tage im Detail Ihre Aktivitäten, machen Sie einen ungefähren Zeitplan und halten Sie sich daran.
- Verfeinern Sie diesen Zeitplan im Halbstundenrhythmus.
- Erledigen Sie etwas, was schon längst erledigt hätte werden müssen.
- Bremsen Sie Ihre spontanen Reaktionen und fragen Sie sich: Wie könnte man diese Sache systematisch angehen?

Sie handeln normalerweise überlegt und geplant. So überlisten Sie Ihre Übervorsicht:

- Unternehmen Sie etwas Albernies oder Überflüssiges – nur zum Spaß.
- Sagen Sie öfter mal den Satz: „Machen wir es doch einfach, komm, wir versuchen es!“
- Lassen Sie einen Tag völlig ungeplant auf sich zukommen.

- Stechen Sie mit einer Nadel auf die Landkarte – und fahren Sie an den Ort, den Sie getroffen haben.
- Lassen Sie alles stehen und liegen und trinken Sie eine Tasse Kaffee mit einem Kollegen oder Freund.

Die Dimension: Fokussiert / Offen

Es gibt nur einen richtigen Weg und ich habe ihn gefunden! Wenn Sie diese Haltung praktizieren, entgeht Ihnen vieles. Versuchen Sie, Ihren Horizont zu erweitern:

- Fragen Sie öfter „Warum nicht?“ (statt „Warum?“), wenn Ihnen eine Idee vorgetragen wird.
- Lernen Sie bewusst eine andere Musik, anderes Essen, andere Gewohnheiten kennen – am besten auch in einer anderen Kultur.
- Fragen Sie eine wesentlich jüngere Person um Rat.
- Informieren Sie sich ausführlich über das Programm einer Partei, die Sie ablehnen.

Sie sind immer neugierig und offen für Neues? Vielleicht sollten Sie sich ein bisschen schützen:

- Hören Sie sich nicht jeden Klatsch und Tratsch an!
- Machen Sie nicht jede Mode mit.
- Überprüfen Sie ab und zu Ihre Ansichten – sind sie wirklich Ihre eigenen?
- Werfen Sie eine Gewohnheit über Bord, die Sie ohne nachzudenken übernommen haben.

Die Dimension: Introvertiert / Extravertiert

Sie sind introvertiert – damit gehören Sie zu einer starken Gruppe, deren Fähigkeiten und Tugenden oft unterschätzt werden. Versuchen Sie dennoch ein paar extravertierte Gewohnheiten einzuüben:

- Machen Sie bewusst den ersten Schritt, wenn es darum geht, auf jemanden zuzugehen, ihn einzuladen, als Freund oder Verbündeten zu gewinnen.
- Grüßen Sie jemanden, den Sie bisher nie begrüßt haben.
- Beginnen Sie eine Unterhaltung mit drei völlig fremden Menschen (in der Warteschlange, im Bus).
- Fragen Sie nach den Namen der Menschen, mit denen Sie oft zu tun

haben, die Sie aber nie persönlich kennengelernt haben: den Mann im Zeitungskiosk, die Bäckereiverkäuferin.

Sie sind extravertiert? Dann haben Sie sehr oft leichtes Spiel und viele Vorteile im Leben. Dennoch bliebe Ihr Verhaltensrepertoire limitiert, wenn Sie nicht auch introvertierte Zurückhaltung und Konzentration praktizieren können:

- Hören Sie bewusst mehr zu und sprechen Sie weniger, unterbrechen Sie andere nicht und vollenden Sie nicht ihre Sätze.
- Halten Sie manchmal mit Ihrer Meinung hinterm Berg.
- Verbringen Sie ab und zu längere Zeiträume völlig allein, hören Sie Musik oder lesen Sie.
- Lehnen Sie öfter mal Einladungen zu Partys oder anderen geselligen Anlässen ab.

Die Dimension: Konservativ / Liberal

Sie sind ein Mensch, der Konventionen schätzt und auf bestimmte Formen achtet. Das ist völlig okay, aber Sie müssen deshalb kein verknöchertes Traditionalist sein:

- Versuchen Sie ab und zu, die Situation unter dem Blickwinkel anderer zu sehen, etwa eines Ausländers oder eines Teenagers.
- Brechen Sie alltägliche Gewohnheiten – experimentieren Sie mit anderen Rezepten, Wegen, Techniken.
- Lächeln Sie einem Fremden in der Straßenbahn oder im Bus zu.
- Wenn Sie an einem Spiegel oder Schaufenster vorbeigehen, schneiden Sie ein paar Grimassen und bringen Sie sich selbst zum Lachen.

Sie sind der liberal-unkonventionelle, coole Typ, immer locker drauf? Probieren Sie ein paar konservative Verhaltensweisen aus und genießen Sie die Entspannung, die damit einhergehen kann:

- Praktizieren Sie betont konventionelle Höflichkeitsrituale: Tür aufhalten, leichte Verbeugung, aus dem Mantel helfen, einem älteren Menschen den Platz in der U-Bahn anbieten.

- Lassen Sie ein Foto von sich machen, auf dem Sie so konventionell wie nur möglich aussehen. Versuchen Sie, einen Tag lang sehr uncool zu sein.
- Verzichten Sie einen Tag auf Ironie oder Spott.

Die Dimension: Direkt / Verbindlich

Sie sind direkt, klar und bestimmt bis zur Schmerzgrenze und lassen sich nichts bieten. Zeit, ein wenig Verbindlichkeit einzustudieren:

- Seien Sie der Erste, der sich nach einem Streit entschuldigt.
- Zeigen Sie Mitgefühl, ohne gleich ein Problem lösen zu wollen.
- Versetzen Sie sich in die Haut eines anderen und urteilen Sie erst dann über ihn.
- Bieten Sie einem anderen Hilfe an, ohne erst zu fragen, ob er seine Lage selbst verschuldet hat.
- Lernen Sie zu lächeln, bevor Sie gleich Ihre Meinung kundtun.

Selig sind die Sanftmütigen, aber manchmal erfordert die Lage auch ein bisschen Härte:

- Werden Sie ruhig einmal laut, wenn man Ihnen nicht richtig zuhört.
- Achten Sie auf die relativierenden und abschwächenden Floskeln in Ihren Sätzen – und verzichten Sie darauf.
- Schreiben Sie einen Beschwerdebrief, wenn es die Sache wert ist.
- Brechen Sie die Verbindung zu Menschen ab, die Sie immer wieder ausnutzen oder herunterziehen.
- Wiederholen Sie Ihre Wünsche oder Forderungen, wenn Sie beim ersten Mal nicht beachtet wurden.

Die Dimension: Engagiert / Lässig

Sie sind immer auf dem Sprung, voller Energie, wollen die Dinge erledigen. Fein, aber es gibt Situationen, in denen es sich lohnt, fünf gerade sein zu lassen:

- Versuchen Sie nicht immer, der Schnellste und Beste bei einer Problemlösung zu sein.

- Nehmen Sie einen Gang heraus – fahren Sie auf der schönen Strecke!
- Lassen Sie Ihre Uhr oder Ihr Handy einen Tag zu Hause.

Sie sind eher der lässig-entspannte Typ? Ein bisschen mehr Pep kann Ihr Repertoire entscheidend erweitern:

- Schalten Sie den Fernseher aus!
- Schieben Sie Ihre Steuererklärung (oder andere Dinge) nicht bis zum letzten Augenblick hinaus, setzen Sie sich einen festen Zeitpunkt, an dem sie erstellt ist.
- Machen Sie eine To-do-Liste, und erledigen Sie die Dinge pünktlich!
- Kommen Sie in Bewegung – gehen Sie spazieren, joggen oder fahren Sie mit dem Rad.
- Stehen Sie ab und zu eine Stunde früher auf und erledigen Dinge im Haushalt, die schon lange getan sein müssten.

Die Dimension: Berechenbar / Unberechenbar

Nach Ihnen könnte man die Uhr stellen? Das ist gut, aber es kann auch nützlich wirken, etwas unberechenbar zu sein:

- Tun Sie etwas, was nicht Ihrem Alter entspricht.
- Tun oder sagen Sie etwas, was Ihre Mitmenschen völlig überrascht. Kommen Sie ruhig einmal zu spät zu einer Party oder einer anderen Überraschen Sie Ihre Nächsten positiv mit einem Geschenk oder einer Einladung.
- Experimentieren Sie mit einem anderen Kleidungsstil.

Sie sind immer für Überraschungen gut und bleiben für Ihre Umwelt ein unberechenbarer Faktor? Auf Dauer kann das schwierig und anstrengend sein. Der Mensch braucht auch Routine und Rituale – sogar Sie:

- Vereinbaren Sie feste Zeiten, an denen Sie mit Freunden oder Verwandten telefonieren.
- Automatisieren Sie eine gesunde Gewohnheit: Vorsorgeuntersuchungen, Sport treiben, Geld zurücklegen.
- Halten Sie Ihre Versprechen – so gut es geht.
- Versuchen Sie, wenigstens die wichtigsten Deadlines einzuhalten!
- Seien Sie pünktlich.
- Halten Sie Ihre Papiere und Unterlagen in Ordnung, reservieren Sie mindestens einen Tag im Monat, an dem Sie das tun.
- Planen Sie überhaupt mehr – organisieren Sie Ihr Leben und stellen Sie fest, dass vieles dadurch leichter wird.

Literatur

- STREICH, R.K.: Fit for Leadership - Entwicklungsfelder zur Führungspersönlichkeit, Wiesbaden, 2013.
- STREICH, R.K.: Fit for Leadership - Führungserfolg durch Führungspersönlichkeit, Wiesbaden, 2016.
- WOLF, A.: So bin ich. Ich kann aber auch anders! In: Psychologie heute, 8/13, S. 26-29, nach: FIETCHER, B. and K. PINE: Flex. Do something different. How to use the other 9/10ths of your personality. University of Hertfordshire Press, Hatfield, 2012.

Prof. Dr. Richard Streich