



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Einführung GPI[©]

Einfach und aussagekräftig

Das Testverfahren GPI[©] erzeugt keine „Verlierer“, sondern zeigt konkrete, handlungsorientierte Wege zur Ausschöpfung des eigenen Potenzials auf. Die Grundrichtungen verdeutlichen die Grundüberzeugungen bzw. Denk- und Verhaltensmuster. Die Auswertung erfolgt in Form eines Gespräches mit ihrem Coach.

Bei jeder Grundrichtung gibt es Möglichkeiten, Stärken und Chancen, aber auch Schwierigkeiten. Hat der Mensch genügend Selbstvertrauen bzw. Mut, entfalten sich die konstruktiven Seiten seiner Grundrichtung.

Gelegentlich merken wir, dass wir an Grenzen stossen, immer wieder das gleiche – nicht unbedingt nützliche – Verhalten praktizieren, uns immer wieder mit den gleichen Themen auf die gleiche Art mit Menschen reiben.

Wenn wir hier weiterkommen wollen, sollten wir uns mit unserer Grundrichtung beschäftigen, damit wir uns und unser Verhalten selbst besser verstehen. Wenn wir diesen Schritt getan haben, fällt es uns auch leichter andere Menschen besser zu verstehen – zu verstehen, dass auch sie geprägt sind und ihre Art zu denken und zu handeln als ihre Art anzusehen.

Vielleicht gelingt es uns dann besser, das Andere als anders zu sehen und nicht als das Fremde oder es als falsch zu bezeichnen. Vielleicht wird uns dann auch deutlich, dass das Handeln anderer Menschen nicht unbedingt etwas mit uns zu tun hat, sich nicht gegen uns richtet, sondern zunächst einmal so gedacht ist, dass es dem Handelnden nützt. Vielleicht kann sogar erkannt werden, dass im unterschiedlichen Vorgehen eine gute Ergänzung zur eigenen Art liegen kann.

- Grundrichtungen spiegeln Lebensgrundüberzeugungen, also die Zielgerichtetheit eines Verhaltens wider. Sie kennzeichnen die Einmaligkeit eines Menschen.
- Grundrichtungen sind wie Visitenkarten. Sie geben einen Überblick über die Person.
- Die Grundrichtungen bringen alle Lebensbereiche des Menschen zur Sprache.
- Und erkenne, dass alle nicht anders handeln können als im Rahmen der eigenen Grundrichtung.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Vom Anliegen beseelt, den Menschen zu verstehen, begründete und entwickelte Alfred Adler eine der drei klassischen Schulen der Tiefenpsychologie. Die Individualpsychologie ist ein Instrument, mit dem das Verhalten von Menschen verstanden werden kann. Vor



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

allem Adlers Deutung der einzelnen Persönlichkeit und seine Folgerungen bezüglich des Lebensstils bilden eine einfache, anwendbare Technik. Die Psychologin Nira Kefir (Israel) hat in den 70er Jahren das vorliegende Model der Grundrichtung der Persönlichkeit entwickelt, welche auf den Grundlagen der Individualpsychologie basiert. In Deutschland wurde dieses Model weiterentwickelt und verbreitet durch Theo Schoenaker, Gründer des Adler-Dreikurs-Instituts. In den letzten dreissig Jahren wurde das Verfahren in den Bereichen Unternehmungsberatung, Einzel- und Teamcoaching sowie Laufbahnberatung eingesetzt. Die vorliegende Version wurde in mehrjähriger Arbeit untersucht und von Bärtschi&Bärtschi entwickelt.
<https://baertschi-und-baertschi.ch>

Die Homepage zum GPI; wenn Du was vergessen hast oder Hilfestellung suchst

Hier findest Du ein Login explizit für GPI Benutzer mit vielen Erklärungen, Tipps und Hinweisen sowie «self to does» wenn Du mal anstehen solltest.

<https://gpi-coach.ch/gpi-interner-bereich/>
Passwort: **gpicoachuser**

Die GPI Versionen in Englisch und/oder Französisch kannst Du ebenfalls auf dieser Seite bestellen.



Kurzüberblick

Der Geschäftige	ermutigt	entmutigt
	<ul style="list-style-type: none"> - aktiv, bringt neue Ideen - kann andere begeistern - arbeitet für Ideale - weiss, was er will - ist leistungsfähig und ausdauernd - ist voller Energie 	<ul style="list-style-type: none"> - wertet andere ab und sich selbst auf - Überverantwortlichkeit - Überlastung - weckt Schuldgefühle - will Bedeutung haben
Sackgasse	Unterlegenheit, Bedeutungslosigkeit, durchschnittlich sein	
Preis	Überverantwortlichkeit, Überbelastung	

Der Konsequente	ermutigt	entmutigt
	<ul style="list-style-type: none"> - ist zuverlässig und produktiv - Gefühl für Zeit und Ordnung - sucht (und gibt) Sicherheit - trägt Verantwortung - kann Geld und Zeit einteilen - ist konsequent und geradlinig 	<ul style="list-style-type: none"> - engt andere durch Vorschriften und Kontrolle ein - hält Gedanken und Gefühle zurück - sozialer Abstand
Sackgasse	Unsicherheit, Unerwartetes, lächerlich sein, ausgeliefert sein	
Preis	sozialer Abstand, Verminderung der Spontaneität	

Der Freundliche	ermutigt	entmutigt
	<ul style="list-style-type: none"> - kann harmonisieren - kann Frieden stiften, helfen - erfüllt Erwartungen - gutes Einfühlungsvermögen - ist freundlich, tolerant - stellt leicht Kontakte her 	<ul style="list-style-type: none"> - kann nicht „nein“ sagen - richtet sich in der Meinungsbildung nach anderen - nimmt keine Risiken auf sich - stellt hohe Anforderungen und will Erwartungen erfüllen
Sackgasse	Ablehnung, unerwünscht sein, will nicht lästig sein	
Preis	verzögerte Persönlichkeitsentwicklung	

Der Gemütliche	ermutigt	entmutigt
	<ul style="list-style-type: none"> - schafft gemütliche Umgebung - verbreitet eine gute Atmosphäre - ist tolerant, diplomatisch - kann geniessen - ist ausgeglichen - kann gut delegieren 	<ul style="list-style-type: none"> - will in Ruhe gelassen werden - stellt andere in seinen Dienst - drückt sich vor Verantwortung - will kurzfristige Befriedigung - ist leicht mit sich selbst zufrieden
Sackgasse	Stress, Druck, keine Freiheit	
Preis	verringerte Produktivität, Passivität	



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Der Geschäftige

Ein Mensch, für den diese Grundrichtung bestimmend ist, kann aufgrund seiner Ausstrahlung gut führen und Verantwortung tragen. Er ist dabei auch in der Lage viel zu leisten. Dabei greift er auf folgende Hilfsquellen zurück: Befähigung, Wissen, Idealismus und Beharrlichkeit, sowie auf die Möglichkeiten, aus dem Leben das Beste zu machen. Gelingt dies nicht, kann es durchaus sein: Wenn nicht der Beste, dann der Schlechteste. Menschen mit dieser Grundrichtung rufen bei ihren Mitmenschen und Kollegen oft Gefühle der Unzulänglichkeit hervor. Sie bewirken damit leicht Minderwertigkeitsgefühle, die mit Schuldgefühlen einhergehen können. Bedeutungslosigkeit und Nichts-Wert-Sein wird gefürchtet. Der Preis für dieses Streben kann sein: Überverantwortlichkeit, Strapazen und Stress.

Der Geschäftige	Ermutigt	Entmutigt
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> - aktiv, bringt neue Ideen - bestimmend und selbständig - bevorzugt Abwechslung - dynamisch und voller Energie - ehrgeizig und fleissig - entscheidet gerne selbst - fördert gegenseitiges Vertrauen - geht neue Wege - gewinnt und hat Bedeutung - ist leistungsfähig und ausdauernd - kann sich kurzfristig auf neue Situationen einstellen - lebt für Ideale - lernt schnell aus Fehlern - selbstkritisch und realistisch - sucht neue Herausforderungen - trägt Verantwortung und übernimmt Führung - weiss, was er will 	<ul style="list-style-type: none"> - bestrebt gut dazustehen - braucht Applaus und Bestätigung - ein schlechter Verlierer - hat Angst vor Misserfolgen, tut nur Erfolgverdächtiges - lebt in Konkurrenz mit anderen Menschen - mischt sich überall ein - möchte im Mittelpunkt stehen - oft überlastet, macht zu viel - schnell frustriert - überverantwortlich - weckt Schuldgefühle - weiss vieles besser, will das letzte Wort behalten - wenn nicht der Beste, dann der Schlechteste - wertet andere ab und sich selbst auf - will Bedeutung haben - will etwas Besonderes sein - wirkt arrogant - zurückhaltend im Kommunizieren - zwingt anderen seine Meinung auf



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Beruf	<ul style="list-style-type: none"> - begeisternd, mag neue Herausforderungen - bevorzugt eine interessante, abwechslungsreiche Tätigkeit - drängt auf ein Mitspracherecht - entwickelt neue Ideen - geht mutig voran - ist gerne die Anlaufstelle - ist idealistisch, ehrgeizig, fleissig, mutig und risikobereit - möchte an der Spitze sein, Impulse geben und die Richtung weisen - möchte innerhalb des Teams Bedeutung haben und zu einem erfolgreichen Team gehören - strengt sich an, besser oder etwas Besonderes zu sein bzw. zu leisten - sucht Führungspositionen - sucht schwierige Situationen mit ungelösten Problemen - trägt gerne Verantwortung, kann führen und delegieren - vertritt seine Ideen mit Überzeugung - will erneuern - zeigt Engagement über die normale Arbeitszeit 	<ul style="list-style-type: none"> - braucht immer sein Publikum und die Anerkennung für seine Person - denkt in Kategorien von „oben und unten“, „mehr oder weniger“, „gut und schlecht“ etc. - Detailarbeit und Kleinkram liegt ihm nicht - hat leicht Konflikte, weil er zeigt, dass er es besser weiss - hat schneller Probleme in der Zusammenarbeit, weil die eigenen Ideen wichtiger sind als die Zusammenarbeit - ist schnell frustriert, wenn seine Aussagen angezweifelt werden - kann nicht in seiner Weise handeln, wenn er vermutet, durchschnittlich oder unterlegen zu sein - kritikempfindlich - setzt sich durch (auch über Regeln hinweg) - verzettelt sich - will alles besser wissen und mehr Recht haben - will sich immer verbessern - zwingt anderen seine Meinung auf
Paarbeziehung	<ul style="list-style-type: none"> - bringt Abwechslung und Faszination - hat einen Partner zum Vorzeigen - ist ein Charmeur in der Liebe - ist eine grosszügige Persönlichkeit mit Geschenken, Taschengeld, und Haushaltsgeld - kann den Partner bezaubern und begeistern - kann schöne Worte machen - lernt durch Fehler - schenkt Vertrauen 	<ul style="list-style-type: none"> - drängt den Partner in den Hintergrund - gibt Antworten, wo keine Fragen sind - kann schlecht zuhören - launisch und tyrannisch - liebt unverbindlich und oberflächlicher - setzt sich durch - sucht eigene Vorteile - übergeht den Partner - will allen Menschen gefallen, nicht nur dem Partner - will vieles besser wissen
Ziele	<p>Ich will Bedeutung haben; gewinnen, etwas sein und darstellen. Ich will der Beste, Stärkste, Klügste, Grösste, ... sein und alles, was ich tue geschieht, damit ich dieses, mein mir wichtigstes Ziel, erreiche!</p>	
Sackgasse	<p>Unterlegenheit, Bedeutungslosigkeit, durchschnittlich sein</p>	



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Preis	Überverantwortlichkeit, Überbelastung, hoher Einsatz, Stress
Wie fühlen sich andere?	+ angeregt, motiviert, gut, wichtig - zurückgedrängt, minderwertig, übergangen, unterlegen
Sozialer Nutzen	Die Fähigkeit zu erkennen, wo Veränderungen notwendig sind. Die Bereitschaft, sich für Veränderungen einzusetzen und dafür Bequemlichkeit zu opfern und auch Überlastung in Kauf zu nehmen.
Entwicklungsrichtung	Besinnung auf die soziale Gleichwertigkeit und lerne zu entspannen.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Der Konsequente

Menschen, deren Verhalten vorwiegend durch die Konsequenz bestimmt wird, sind im Allgemeinen angepasst. Sie sind verlässlich, aber auch fähig, andere zu führen (man kann sich auf ihre Anweisungen verlassen). Sie sind beharrlich und bestimmt. Sie teilen ihre Zeit gut ein, sind gewissenhaft und können vorausschauen und planen. Auf der anderen Seite können sie ihre Mitmenschen aber auch unter Druck setzen. Der betreffende Mensch will alle Eventualitäten im Griff haben: Das Leben soll nicht ihn beherrschen, sondern er will das Leben beherrschen. All sein Streben geht auf dieses Ziel hin. Der hierbei sich offenbarende Perfektionismus, das übermässige Denken in Regeln, Gesetzmässigkeiten und Ordnungsgesichtspunkten lässt in den Mitmenschen das Gefühl aufkommen, klein, unterlegen und inkompetent zu sein.

Der Konsequente	Ermutigt	Entmutigt
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> - einen Sachverhalt kurz und prägnant zusammenfassen - erforscht die Ursachen, wenn etwas nicht eingehalten wird - erwartet dass andere mitdenken und kreativ sind - geht kein Risiko ein - genau und standhaft - gründlich, fleissig und sparsam - hält sich im Hintergrund - kann Geld und Zeit einteilen - kann gut organisieren - kleidet sich neutral - konsequent und geradlinig - lebt mit System und Ordnung - schafft klare Verhältnisse - sucht (und gibt) Sicherheit - unabhängig und entschlossen - vermeidet Überraschungen - zuverlässig und effektiv 	<ul style="list-style-type: none"> - beharrlich und bestimmt - beklagt sich über nicht eingehaltene Termine und Abmachungen - engt andere durch Vorschriften und Kontrolle ein - ernsthaft und angepasst - geringe Spontaneität und Kreativität - hält Gedanken und Gefühle zurück - hat wenig Vertrauen in andere Menschen - kann sich nicht gut anvertrauen - kontrolliert andere und/oder Situationen - mag keine Störungen - mit sich beschäftigt, im Rückzug oder aggressiv - sozialer Abstand - stellt hohe Erwartungen - übergründlich und stur - vermeidet das Äusserste Glück und Traurigkeit - wiederholt sich (z.B. beim Sprechen), um sicher zu sein



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Beruf	<ul style="list-style-type: none"> - arbeitet gerne mit System und Einteilung - bevorzugt ein klares Konzept und einen geregelten Ablauf - braucht genügend Vorbereitungszeit - braucht klare Terminvorgaben - handelt und denkt autonom - hat den Überblick und Regelmässigkeit im Tagesablauf - hat Respekt für Gesetz und Ordnung - ist zuverlässig, pünktlich, gründlich, fleissig und sparsam - kann gut führen, organisieren und strukturieren - kann Inhalte klar und nachvollziehbar vermitteln - legt Wert auf Absprachen und Vereinbarungen - macht gerne Regeln und Vorschriften - mag klare Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> - bedauert Qualitätseinbussen wegen Arbeitsüberlastung - bei Unsicherheit wird Distanz aufgebaut - entmutigt andere durch seinen Perfektionismus - hat wenig Vertrauen in die Arbeit anderer - kontrolliert und beherrscht andere und/oder Situationen - lehnt die Vermischung von Privatleben und Geschäft ab - übermässiges Denken in Regeln und Gesetzmässigkeiten - übertreibt die Selbstkontrolle, verdrängt Gefühle - ungeduldig, wenn Ziele nicht erreicht werden - will alles im Griff haben und beherrschen - will nicht ungefragt verplant werden
Paarbeziehung	<ul style="list-style-type: none"> - drückt Liebe durch tun aus, nicht durch reden - gibt Geborgenheit - gibt Schutz - ist zuverlässig - sorgt für die Familie - treu - vermittelt Sicherheit - vorausschauend und behütend 	<ul style="list-style-type: none"> - bevormundet den Partner - blockiert Annäherungsversuche - eigene Sicht vom Leben - je grösser die Angst, um so grösser das Bedürfnis, andere einzuengen - liebt distanzierter - neigt dazu Druck auszuüben - seine Pläne sind wichtiger als menschliche Beziehungen - sucht klare Rollenverteilung - will in der Partnerschaft nicht eingeengt werden - will keine Überraschungen
Ziele	<p>Ich will Sicherheit; überschaubare Verhältnisse, Ordnung, Schutz vor unvorhersehbaren Ereignissen. Alles was ich tue geschieht, damit ich dieses, mein mir wichtigstes Ziel, erreiche!</p>	
Sackgasse	<p>Unsicherheit, Unerwartetes, lächerlich sein, ausgeliefert sein Muss Dinge kontrollieren und überschauen können, sonst wird es gefährlich.</p>	
Preis	<p>Sozialer Abstand, Verminderung der Spontaneität, erhebliche Anspannung, wenig eigene Freiräume</p>	
Wie fühlen sich andere?	<p>+ sicher, zuverlässig - herausgefordert, eingeengt, bevormundet</p>	
Sozialer Nutzen	<p>Die Ordnungsliebe und die Fähigkeit übersichtliche Verhältnisse zu schaffen vermittelt Sicherheit. Das Rückgrat der Gesellschaft.</p>	



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Entwicklungsrichtung

Flexibilität üben nach dem Motto: „Es kann auch alles ganz anders sein“ und „Nimm es nicht so wichtig“.



Der Freundliche

Menschen, deren Verhalten vorwiegend als freundlich beschrieben wird, sind in der Regel liebenswürdig und rücksichtsvoll. Sie sind aufmerksam, nehmen gut wahr, was um sie herum vorgeht. Sie sind hilfsbereit, indem sie sich etwa bei übermässigem Arbeitsanfall oder wenn jemand ausfällt freiwillig zur Verfügung stellen. Sie sind grosszügig, friedliebend und einfühlsam, flexibel für die unterschiedlichen Situationen und Erwartungen. Eventuell bestehende Aggressionen werden in aller Regel nach aussen nicht sichtbar, da diese Menschen über die Kunst der Verstellung verfügen. Daher kommt es auch, dass sie wegen ihrer diplomatischen Fähigkeiten geschätzt und geachtet werden.

Nicht selten rufen diese Menschen auch negative Reaktionen hervor. Wenn die Zielvorstellung „Die anderen müssen mich mögen“ aktiv verfolgt wird, kann dies auf viele Mitmenschen fordernd wirken.

Der Freundliche	Ermutigt	Entmutigt
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> - ausgleichend bei Meinungsverschiedenheiten - diplomatische Fähigkeiten - erfüllt Erwartungen - erledigt die Dinge so, dass die anderen zufrieden sind - freundlich und tolerant - Frieden stiften - gesuchter und akzeptierter Gesprächspartner - grosszügig und unterhaltsam - gutes Einfühlungsvermögen - hat Zeit und Geduld für die Mitmenschen - hilfsbereit und herzlich - ist nicht bestimmend - kann harmonisieren - Konflikte werden ausgeglichen - Lachen ist die persönliche Visitenkarte - liebt Kontakte mit den unterschiedlichsten Menschen - pflegt gute Beziehungen und ist gern gesehen - rücksichtsvoll, nicht aggressiv - sieht bei Problemen das Positive - stellt leicht und zwanglos Kontakte her - stellt sich auf die anderen ein und erfüllt die Erwartungen ungefragt 	<ul style="list-style-type: none"> - abhängig vom Gefühl gebraucht zu werden - andere müssen mich mögen, kann sehr fordernd sein - chamäleonhafte Anpassung - eigene Bedürfnisse kommen zu kurz - fühlt sich ausgenutzt - fühlt sich nur zugehörig, wenn er bei anderen Menschen ankommt - gibt, um zu bekommen - hat eine niedrige Selbsteinschätzung und Selbstbehauptung - kann Kritik nicht ertragen - kann nicht in Disharmonie oder Unfrieden leben - kann sich in Konflikten schlecht durchsetzen - lässt sich die eigene Meinung ausreden - lebt in der Erwartung abgelehnt zu werden - macht sich abhängig von anderen Menschen - Mühe, konsequent zu sein - stellt hohe Anforderungen und will Erwartungen erfüllen - sucht die Fehler zuerst bei sich - tut vieles, um gemocht zu werden - vermeidet Risiken - weicht Konflikten aus



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Beruf	<ul style="list-style-type: none"> - bemüht sich um Harmonie - braucht positive Rückmeldung zu seiner Arbeit - diplomatische Fähigkeiten - hat einen freundlichen Blick und eine freundliche Stimme - hat Zeit und Geduld im Umgang mit anderen - hilft Kollegen aus, wenn diese überlastet sind - ist freundlich, rücksichtsvoll, nicht aggressiv, ausgleichend - kann sich gut auf Menschen einstellen - mag häufige Kontakte mit unterschiedlichen Menschen - nicht aggressiv - pflegt den Teamgeist und tut alles für das Team - tut alles, um es den Kunden und Mitarbeitern recht zu machen - verbreitet eine liebevolle, fröhliche Atmosphäre 	<ul style="list-style-type: none"> - es ist schwer eigenes Profil zu entwickeln, weil er sich zu sehr auf andere ausrichtet - ist in Konflikten gutmütig und zu rücksichtsvoll - ist nicht besonders mutig, stellt sich hinter andere - ist schnell verletzt bei negativer Kritik - kann nicht „nein“ sagen und sein „ja“ nicht halten - kann nicht konsequent sein - lässt sich durch private Gespräche von der Arbeit abhalten - lehnt Aggressionen aller Art ab - nimmt keine Risiken auf sich - redet den anderen nach dem Mund - sucht die Ursachen für Negatives erst mal bei sich selbst - unterbricht die eigene Arbeit um Kollegen zu helfen
Paarbeziehung	<ul style="list-style-type: none"> - aufmerksam und einfühlsam - ein Partner zum Reden - erfüllt Erwartungen - fürsorglich und behilflich - himmelt den Partner an - lebenswürdig und rücksichtsvoll - mitfühlend und gutherzig - nachsichtig und geduldig - nicht nachtragend - spricht über Gefühle - taktvoll und höflich 	<ul style="list-style-type: none"> - Aggressionen sind nach aussen nicht sichtbar - drückt sich nicht klar aus - erwartet Zustimmung - kann nicht genug Nähe bekommen - Kritik tut sehr weh - nimmt alle Verantwortung auf sich - opfert sich für den Partner und die Familie auf - steckt dauernd zurück - sucht ständig Bestätigung vom Partner (Liebst du mich noch?) - will alles mit dem Partner gemeinsam machen
Ziele	Ich will geliebt werden; die anderen sollen mich mögen, gerne haben, nicht gegen mich sein und alles was ich tue geschieht, damit ich dieses, mir mein wichtigstes Ziel, erreiche!	
Sackgasse	Ablehnung, unerwünscht sein, will nicht lästig sein	
Preis	Verzögerte Persönlichkeitsentwicklung, ausgenutzt werden, hohe Kompromissneigung	
Wie fühlen sich andere?	<ul style="list-style-type: none"> + verstanden, akzeptiert, angesprochen, nett behandelt - konfrontiert mit Jasagern, wissen nicht woran sie sind 	



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Sozialer Nutzen	Vermittelt Freude und hat ein feines psychologisches Empfinden, um für andere das zu tun, was sie brauchen, noch bevor sie ihre Wünsche ausgesprochen haben.
Entwicklungslinie	Lerne eigene Bedürfnisse zu erkennen und auszusprechen und lerne „nein“ zu sagen. Ich bin nicht auf der Welt, um den Erwartungen anderer zu entsprechen und andere müssen sich auch nicht nach meinen Erwartungen richten.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Der Gemütliche

Der Gemütliche hat zunächst mit den vertrauten Wertvorstellungen zu kämpfen. Gemütlichkeit wird schnell negativ gesehen, vermutlich als Kehrseite des übersteigerten Konkurrenz- und Leistungsdenken. Das Geniessen und „an-sich-heran-lassen-können“, Sinnlichkeit in seiner allgemeinen Bedeutung – all seine Sinne einsetzen zur Aufnahme von Wahrnehmungen und Empfindungen – hat ja mit Faulheit wenig zu tun. So sind Menschen, deren Verhalten von Gemütlichkeit bestimmt wird, durch Optimismus, Umgänglichkeit und Unbekümmertheit gekennzeichnet. Sind anspruchslos, einfühlsam und verstehen es, eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. Dafür bezahlen diese Menschen den Preis der verminderten Produktivität. Sicherlich sind sie ausdauernd bei Routinearbeiten, aber bei wechselnden Anforderungen fehlt ihnen die Beweglichkeit, sich rasch umzustellen. Oft sind sie auch mehr an der eigenen Bequemlichkeit, den eigenen Genüssen interessiert, nicht so sehr an den persönlichen Vorteilen anderer Menschen. Sie stecken ihre Ziele in der Regel sehr niedrig, weil sie keine Enttäuschungen in Kauf nehmen möchten. Im Übrigen versuchen sie möglichen Konflikten auszuweichen. Verantwortlichkeit vermeiden sie nach Möglichkeit ebenso, wie Situationen, die Geduld und Beharrlichkeit erfordern. Sie wollen die schönen und angenehmen Dinge des Lebens nämlich gleich haben.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Der Gemütliche	Ermutigt	Entmutigt
Allgemein	<ul style="list-style-type: none"> - ausgeglichen - bereitet sich keinen Stress - betont Unterschiede nicht - der ruhende Pol - gestaltet den Tag in Freiheit - grosse Lebensfreude - hat Zeit für sich und andere - ist mit dem Erreichten zufrieden - kann ausgleichen, weniger durch aktive Anstrengung als durch seine ausgeglichene Haltung - kann geniessen - kann gut ausspannen - kann sich gut einfügen - lässt die Dinge auf sich zukommen - leicht mit sich selbst zufrieden - mischt sich nicht in anderer Leute Angelegenheiten - schafft gemütliche Umgebung - schätzt das Schöne - tolerant, diplomatisch - verbreitet eine gute Atmosphäre - wohlwollend, unbekümmert, nicht anspruchsvoll, nicht fanatisch, nicht trotzig - Zufriedenheit ist wichtiger als Ehrgeiz 	<ul style="list-style-type: none"> - es darf mich keiner wegen meiner Art anmeckern - fühlt sich gestört, wenn andere nörgeln - mangelnder „Erfolg“ - signalisiert Hilflosigkeit - sucht Erfolge ohne Anstrengung - ungeduldig - unzufrieden, wenn zuwenig Geld da ist, um seine Bedürfnisse und Wünsche zu erfüllen - verschiebt unangenehme Arbeiten solange wie möglich - will in Ruhe gelassen werden - will kurzfristige Befriedigung - will nicht in Meinungsverschiedenheiten hineingezogen werden - wird nicht gerne gedrängt
Beruf	<ul style="list-style-type: none"> - durch seine Art trägt er zu einem guten Arbeitsklima bei - ist geduldig - kann gut delegieren - möchte klare Anweisungen - sieht den vielen Aufgaben gelassen entgegen - teilt sich seine Arbeit gerne selbst ein - vermittelt Ruhe und Ausgeglichenheit 	<ul style="list-style-type: none"> - ärgert sich, wenn er fremdgesteuert ist - braucht seinen Freiraum (räumlich, zeitlich, in Beziehungen) - drückt sich vor Verantwortung - fühlt sich leicht überlastet durch die Fülle der Alltagsaufgaben - mag keine Vorschriften, wie die Arbeit zu erledigen ist - will seine Eigenständigkeit leben



Paarbeziehung	<ul style="list-style-type: none"> - begehrt den Partner - genussfreudig und sinnlich (Essen, Trinken, Sexualität) - gibt Zufriedenheit und Gemütlichkeit - liebt den Körperkontakt - Stabilität durch gleichbleibendes Umfeld - stellt keine hohen Forderungen - verbreitet eine warme Atmosphäre 	<ul style="list-style-type: none"> - hasst Eile und Druck - lässt die Dinge auf sich zukommen - lebt für die eigenen Interessen - lebt schweigend in der eigenen Welt - nicht tiefschürfend, an der Oberfläche bleibend - überlässt die Verantwortung gerne dem Partner
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> - Ich will mein Leben in Freiheit gestalten; es angenehm haben, nicht gestört und nicht belästigt werden, möchte behaglich geniessen und alles was ich tue geschieht, damit ich dieses, mir mein wichtigstes Ziel, erreiche! 	
Sackgasse	<ul style="list-style-type: none"> - Verantwortung: Belastung, Stress, Druck, keine Freiheit 	
Wie fühlen sich andere?	<ul style="list-style-type: none"> + bestätigt, zeigen Wohlbefinden - abgestossen, verärgert, irritiert 	
Sozialer Nutzen	<p>Hat das, was wir in unserer Zeit brauchen, - nämlich die Fähigkeit, Ruhe, Wärme und eine behagliche Atmosphäre zu verbreiten und anderen zu helfen, den Stress auszugleichen.</p>	
Entwicklungslinie	<p>Aus „ich sollte“ „ich will“ machen. Das ist der Weg zur Freiheit von Druck. Aufgaben und Pflichten sollten liebevoll und freiwillig angenommen werden. Im Übrigen zur eigenen Grundrichtung stehen.</p>	

Trainingsaufgabe 1:

Weiterarbeit mit den Bögen. Jede Typologie macht allgemeine Aussagen, die sich natürlich nicht in allen Punkten auf die Person beziehen. Daher streiche alle Aussagen, die du für dich als nichtzutreffend findest weg und markiere alle Aussagen, bei denen du denkst: „Ja, das bin ich!“. Schau dir deine Zusammenstellung noch einmal in Ruhe an.

Trainingsaufgaben 2:

1. Setze einige oder mehrere der Qualitäten, die in der Spalte „Mut“ zu deiner Grundrichtung beschrieben sind, ganz bewusst ein.
2. Setze die Anweisungen unter „Entwicklungsrichtung“ für eine längere Zeit, mindestens aber eine Woche lang ganz konsequent ein.
3. Suche dir zwei/drei Vorgesetzte, Kolleginnen/Kollegen aus und versuche deren Prägung herauszufinden. Woran erkennst du diese?
Im 60-Sekunden-Vortrag (ohne Namensnennung) stellst du der Gruppe eine Person und was dir an deren Prägung klar geworden ist, vor.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Führungsstile

Der Geschäftige	Ermutigt	Entmutigt
Führungsstil	<ul style="list-style-type: none"> - bringt unerwartete Vorschläge - entscheidet schnell - ergebnisorientiert - erwartet das Positive und Gute - gibt Impulse, weist die Richtung - hat das Ziel vor Augen - hat unerwartete Lösungen - ist ein Stehaufmännchen - kommt rasch auf den Punkt - leistet viel - mitreissende, begeisternde und überzeugende Persönlichkeit - möchte an der Spitze sein - plant grosse Dinge - strebt nach Veränderung und nach Neuigkeiten. - verantwortungsvoll, übernimmt Führung - vertritt seine Position überlegen - visionär 	<ul style="list-style-type: none"> - dominierend und Druck ausübend - geht mit dem Kopf durch die Wand - impulsive Handlungen prägen den Alltag - keine Gelegenheit zur eindrucksvoll inszenierten Selbstdarstellung wird ausgelassen - macht mehr Worte als dass gehandelt wird - neigt dazu, Mitarbeiter auszunutzen - neigt zum Polarisieren - stellt Eigeninteresse über die Teaminteressen - strebt nach Macht - übertritt Regeln - umgibt sich gerne mit Menschen, die alles für ihn tun und ihn eingehend bewundern - ungeduldig und (zu) schnell - wirft vereinbarte Vorgehensweise über den Haufen



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Der Konsequente	Ermutigt	Entmutigt
Führungsstil	<ul style="list-style-type: none"> - Bewährtes soll bleiben - formuliert realistische, vorsichtige Ziele - fühlt sich wohl bei klaren Hierarchien - grosses Verantwortungs- und Pflichtgefühl - kann gut führen und organisieren - lässt Zeit, damit sich Gesprächspartner selbst mit der Entscheidung auseinandersetzen kann - legt Teamregeln fest - liebt alles, was mit Struktur, Verantwortung und Genauigkeit zu tun hat - sorgt für Kontinuität und systematisches Arbeiten - trifft Vereinbarungen - übernimmt Führung durch die erworbene Fachkompetenz - übernimmt zu bestimmten Themen die Expertenrolle - versucht keine rasche Entscheidung herbeizuführen - wünscht sich stabile Verhältnisse 	<ul style="list-style-type: none"> - bevorzugt Berufe die Macht verleihen und gleichzeitig die Möglichkeit bieten, die Macht legal auszuleben (Polizist, Richter etc.) - Details überbetonen - die persönlichen (oftmals zwanghaften) Kontrollmechanismen verhindern die Leistungsfähigkeit - Entscheidungsangst - fordert übertriebene Unterwürfigkeit der Mitarbeiter - hohe moralische Massstäbe - hohes Sicherheitsbedürfnis - Mitarbeiter disziplinieren - sich im Detail / in der Komplexität verlieren - ist überfordert, wenn plötzliche Entscheidungen getroffen werden müssen - unzählige Listen mit Regeln und Vorschriften behindern den Alltag - verhindert kreative Partizipation sowie wertvolle Rückmeldungen - ist wenig experimentierfreudig

Der Freundliche	Ermutigt	Entmutigt
Führungsstil	<ul style="list-style-type: none"> - benötigt ein hohes Mass an Voraussehbarkeit - beschafft Informationen - beteiligt alle - bringt Ideen ein - bringt Spass und Humor in die Arbeit - findet Kompromisse - fördert den Teamgeist - fördert ein angenehmes und kooperatives Arbeitsklima - hohe Beziehungsfähigkeit und grosse Empathie - kann Fehlschläge auffangen - koordinieren und moderieren - Mitarbeiter fühlen sich verstanden und ernst genommen - stärkt und fördert Beziehungen - unterstützend 	<ul style="list-style-type: none"> - die Angst, allein gelassen zu werden, verstärkt die Angst vor verantwortungsvollen Führungsaufgaben - fehlende Entscheidungsfreudigkeit - hält Feedback zurück aus Angst zu verletzen - hat Angst, nicht bestehen zu können - keine Lust auf Konflikte - passive Zurückhaltung und Bescheidenheit - schnell überfordert - sucht Schutz und Halt - verliert das Ziel aus den Augen - zu bescheiden und selbstlos



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Der Gemütliche	Ermutigt	Entmutigt
Führungsstil	<ul style="list-style-type: none">- andere so anerkennen wie sie sind- arbeitet ruhig und gelassen- ausgleichend und ausgeglichen- beobachtend und wahrnehmend- beständig und zuverlässig- bringt Dinge auf den Punkt kann mit Konflikten umgehen <ul style="list-style-type: none">- schafft eine menschlich angenehme Atmosphäre- Situationen werden gut eingeschätzt	<ul style="list-style-type: none">- braucht Freiraum- fühlt sich leicht gestört- ist bestrebt, gut dazustehen- ist zurückhaltend- konzentriert sich auf nur eine Aufgabe- leicht gestresst / stressbar- mag es nicht, wenn andere zu nahe kommen- will für sich selbst bestimmen