

Beate Delfs-Ollenschläger · Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mitglied im Verband der freien Psychotherapeuten und Psychologischer Berater (VFP)

Mitglied im Internationaler Fachverband für Integrierte Lösungsorientierte Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung (ILPV)

Persönlichkeitstypen

Wer bin ich denn eigentlich? Fragebogen zur Selbstanalyse

Mit dem folgenden Test ermitteln Sie Ihren Persönlichkeitstyp. Zu jeder Frage sind Ihnen drei Antworten vorgegeben. Sie können pro Frage maximal 3 Punkte vergeben. Versuchen Sie, möglichst einer Antwort alle 3 Punkte zu geben, dann wird die Typbestimmung präziser. Ein Beispiel:

* Wie gehen Sie?	rasch – leicht – beschwingt	[3]
	zielstrebig – energievoll	[0]
	gemächlich – in sich gekehrt	[0]

Wenn jedoch zwei Antworten auf Sie zutreffen, geben Sie der mehr zutreffenden Antwort 2 Punkte; der weniger zutreffenden 1 Punkt. In unserem Beispiel:

* Wie gehen Sie?	rasch – leicht – beschwingt	[2]
	zielstrebig – energievoll	[1]
	gemächlich – in sich gekehrt	[0]

Falls Sie im Moment keine Antwort wissen, lassen Sie die Frage aus und beantworten sie später. Wenn Sie sich nicht entscheiden können, dann hilft es, wenn Sie die Frage aus der Sicht einer Freundin oder eines Freundes beantworten. Wenn Sie früher anders waren oder reagiert haben als heute, wählen Sie bitte die früheren Eigenschaften. Und noch eines: Denken Sie bei der Antwort mehr an Ihr spontanes Verhalten im Privatleben - und weniger an gelerntes Verhalten im Beruf.

Test:

* Wie gehen Sie?	rasch – leicht – beschwingt	[]	a
	zielstrebig – energievoll	[]	c
	gemächlich – in sich gekehrt	[]	b

Beate Delfs-Ollenschläger · Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mitglied im Verband der freien Psychotherapeuten und Psychologischer Berater (VFP)

Mitglied im Internationaler Fachverband für Integrierte Lösungsorientierte Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung (ILPV)

* Wer Sie gut kennt, der sagt von Ihnen, Sie seien

aktiv – entschlossen [] c

gefühlvoll – sensibel [] a

abwartend – nachdenklich [] b

* Wie sprechen Sie?

melodisch – klar – deutlich [] a

leise – monoton – undeutlich [] b

laut – nachdrücklich [] c

* Wie blicken sie?

gewinnend – viel Blickkontakt [] a

direkt - konzentriert [] c

nachdenklich – wenig Blickkontakt [] b

* Wie ist ihr Gesichtsausdruck?

gesammelt – eher freundlich [] c

häufig ernst – weich [] b

gewinnend – häufig lächelnd [] a

* Einige ihrer Stärken sind:

Geduld – Sachlichkeit [] b

Gewissenhaftigkeit - Fleiß [] c

Kontaktfreude – Ehrgeiz [] a

Beate Delfs-Ollenschläger · Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mitglied im Verband der freien Psychotherapeuten und Psychologischer Berater (VFP)

Mitglied im Internationaler Fachverband für Integrierte Lösungsorientierte Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung (ILPV)

* Wie kleiden Sie sich in der Freizeit?

ansprechend – locker [] a

sportlich – bequem [] b

praktisch – sauber [] c

* Wie erleben andere sie? Als...

verlässlich – hilfsbereit [] c

liebenswertig – gewinnend [] a

klug – verständnisvoll [] b

* Jemand erzählt ein Problem

Sie denken intensiv darüber nach. [] b

Sie zeigen Mitgefühl. [] a

Sie geben praktische Tipps. [] c

* Was würde Ihnen besonders zu schaffen machen?

andere halten Sie für dumm [] a

andere halten Sie für unfähig [] b

andere halten sie für böse [] c

* Welche Schwäche kennen Sie bei sich?

bin übergenau [] c

dramatisiere [] a

bin vergesslich [] b

Beate Delfs-Ollenschläger · Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mitglied im Verband der freien Psychotherapeuten und Psychologischer Berater (VFP)

Mitglied im Internationaler Fachverband für Integrierte Lösungsorientierte Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung (ILPV)

* Wie lachen Sie?

verschmitzt, zurückhaltend [] b

laut und ausgelassen [] c

anmutig bis kreischend [] a

* Was stört andere manchmal an Ihnen?

Sie sind zu emotional [] a

Sie sind zu wertend [] c

Sie sind zu vernünftig [] b

* Wie reagieren Sie auf fremde Menschen?

unbefangen bis zurückhaltend [] b

Sie achten auf die Regeln [] c

gewinnend, kontrolliert [] a

* Welches Kompliment spricht sie an?

Sie hätten ein gutes Herz [] c

Sie seien tüchtig [] b

Sie seien intelligent [] a

* Wie sollte Ihr Wunsch-Auto sein?

praktisch – sparsam – ästhetisch [] b

stark – qualitativ hochwertig [] c

etwas Besonderes – sympathisch [] a

Beate Delfs-Ollenschläger · Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mitglied im Verband der freien Psychotherapeuten und Psychologischer Berater (VFP)

Mitglied im Internationaler Fachverband für Integrierte Lösungsorientierte Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung (ILPV)

* Welche Worte sprechen Sie positiv an?

interessant – intelligent - gewinnend [] a

gemütlich – herzlich - sicher [] c

erfolgreich – tüchtig – abenteuerlich [] b

* Was machen sie mehr als Andere?

über alles Mögliche nachdenken [] b

sich in andere einfühlen [] a

Dinge in Ordnung bringen [] c

* Was kommt bei Ihnen selten vor?

jemanden nicht beachten [] a

etwas nicht verstehen [] b

Arbeit vermeiden [] c

* Sie sind gerne zusammen mit Menschen, die

fair und kameradschaftlich sind [] c

klug und liebenswert sind [] a

tüchtig und unterstützend sind [] b

* Was stört Sie bei anderen besonders? Jemand ist...

dumm und arrogant [] a

unfair und schmutzig [] c

schwach und unfähig [] b

Beate Delfs-Ollenschläger · Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mitglied im Verband der freien Psychotherapeuten und Psychologischer Berater (VFP)

Mitglied im Internationaler Fachverband für Integrierte Lösungsorientierte Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung (ILPV)

* Sie leiden

dramatisch und aggressiv [] a

niedergeschlagen und aufbrausend [] b

enttäuscht und verbittert [] c

* Wie sieht Ihre Wohnung aus?

gemütlich und ordentlich [] c

bequem und zweckmäßig [] b

romantisch und anspruchsvoll [] a

* Gelegentlich sagt man Ihnen, Sie seien

zu genau, zu perfekt [] c

zu impulsiv, zu emotional [] a

zu ruhig, zu nachgiebig [] b

* Wie gehen Sie mit Anerkennung um?

Es könnte auch noch mehr sein. [] b

Es ist Ihnen eher peinlich. [] c

Es macht Sie misstrauisch. [] a

* Wovon hätten Sie gerne noch mehr?

kraftvolles Lebensgefühl [] b

Gelassenheit und Ruhe [] a

Freude und Wohlbefinden [] c

Beate Delfs-Ollenschläger · Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mitglied im Verband der freien Psychotherapeuten und Psychologischer Berater (VFP)

Mitglied im Internationaler Fachverband für Integrierte Lösungsorientierte Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung (ILPV)

*Bei Konflikten sind Sie

deutlich in der Sache [] c

ausweichend und kompromissbereit [] b

emotional aufgebracht [] a

* Sie können

rasch Zusammenhänge erkennen [] b

Menschen gewinnen [] a

gut organisieren [] c

* Was ist Ihnen mehr vertraut?

Kommunikation [] a

Nachdenken [] b

Tätig sein [] c

Auswertung:

Addieren Sie alle Punkte in [] a -> *Beziehungstyp*

in [] b -> *Sachtyp*

in [] c -> *Handlungstyp*

Die höchste Punktzahl ist (wahrscheinlich) ihr Persönlichkeitstyp.

Beate Delfs-Ollenschläger · Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mitglied im Verband der freien Psychotherapeuten und Psychologischer Berater (VFP)

Mitglied im Internationaler Fachverband für Integrierte Lösungsorientierte Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung (ILPV)

Sind die Werte bei Beziehungstyp und Sachtyp etwa gleich hoch oder beim Sachtyp etwas höher, könnten Sie ein Beziehungstyp sein, der schon deutlich seine (sachtypischen) Schlüsselfähigkeiten lebt und/oder häufig an sich selbst zweifelt.

Sind die Werte bei Sachtyp und Handlungstyp etwa gleich oder beim Handlungstyp geringfügig höher, könnten Sie ein Sachtyp sein, der seine (handlungstypischen) Schlüsselfähigkeiten lebt und/oder sich zu viel Sorgen um sich und andere macht.

Und sind die Werte beim Handlungstyp und Beziehungstyp ähnlich oder beim Beziehungstyp etwas höher, könnten Sie ein Handlungstyp sein, der schon seine (beziehungstypischen) Schlüsselfähigkeiten lebt und/oder sich zu abhängig macht von der Meinung anderer.

Sind die Werte bei allen drei Typen etwa gleich hoch, könnten Sie ein Beziehungstyp sein, der sich überall wieder findet.

Sie sehen, Menschenkenntnis ist nicht immer einfach, doch das macht sie auch reizvoll. Bleiben Sie dran, es lohnt sich!

Fragen zur eigenen Falle

Wenn es Ihnen richtig schlecht geht, was belastet sie dann besonders?

() Sind es Gedanken an die Zukunft und die Auswirkungen und Entwicklungen von Dingen, die sie eigentlich gar nicht beeinflussen können? (**Sorgen**)

() Sind es die Reaktionen anderer, die nicht ihren Vorstellungen und Erwartungen entsprechen und deshalb enttäuschen? (**Abhängigkeit**)

() Ist es die Vorstellung, sie könnten Ansprüchen, denen Sie entsprechen wollen nicht genügen und Ihre eigene Unzulänglichkeit könnte Ihnen (mal wieder) zum Verhängnis werden? (**Selbstzweifel**)

Beate Delfs-Ollenschläger · Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mitglied im Verband der freien Psychotherapeuten und Psychologischer Berater (VFP)

Mitglied im Internationaler Fachverband für Integrierte Lösungsorientierte Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung (ILPV)

Abgrenzungsfragen:

Wenn Sie zwischen zwei Typen schwanken, können Sie sich folgende Abgrenzungsfragen stellen.

Sie schwanken zwischen **Beziehungstyp (BT)** und **Sachtyp (ST)**

Nähe zum Gefühl

Sind Sie nahe am Gefühl? [] BT

Sind Sie eher weiter weg? [] ST

Maß der Kontrolle

Bewegen Sie sich kontrolliert? [] BT

Sind Sie eher selbstvergessen? [] ST

Art der Reaktionen

Reagieren Sie emotional? [] BT

Reagieren Sie sachlich? [] ST

Klang der Stimme

Sprechen Sie melodisch? [] BT

Sprechen Sie monoton? [] ST

Sie schwanken zwischen **Sachtyp (ST)** und **Handlungstyp (HT)**

Lautstärke

Sprechen Sie eher leise? [] ST

Sprechen Sie laut? [] HT

Ordnung

Sind Sie eher unordentlich? [] ST

Sind Sie sehr ordentlich? [] HT

Beate Delfs-Ollenschläger · Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mitglied im Verband der freien Psychotherapeuten und Psychologischer Berater (VFP)

Mitglied im Internationaler Fachverband für Integrierte Lösungsorientierte Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung (ILPV)

Handeln

Müssen Sie sich antreiben? [] ST

Legen Sie gleich los? [] HT

Kritik

Sie äußern sich diplomatisch. [] ST

Sie äußern sich direkt. [] HT

Sie schwanken zwischen **Handlungstyp (HT)** und **Beziehungstyp (BT)**

Kommunikation

Sie verhalten sich geradlinig. [] HT

Sie geben sich gewinnend. [] BT

Eindruck

Sie wirken geordnet. [] HT

Sie wirken lebendig. [] BT

Kleidung

Sie legen Wert auf Qualität. [] HT

Sie möchten auffallen. [] BT

Gang

Ihr Gang ist fest, zielorientiert [] HT

Ihr Gang wirkt leicht, beweglich. [] BT

Quellen:

Dietmar Friedmann, Klaus Fritz (2007): Denken, Fühlen, Handeln; Rosenberger Fachver