

# Der Life-Balance-Test

Der Life-Balance-Test<sup>1</sup> benötigt einen Zeitaufwand von 20 bis 30 Minuten.

## 1. Wie wird der Persönlichkeitstyp ermittelt?

Die Ermittlung des Persönlichkeitstyps findet in zwei Phasen statt:

Phase 1: Erstellung einer Hypothese zum Persönlichkeitstyp

Phase 2: Überprüfung und Verifizierung der Hypothese

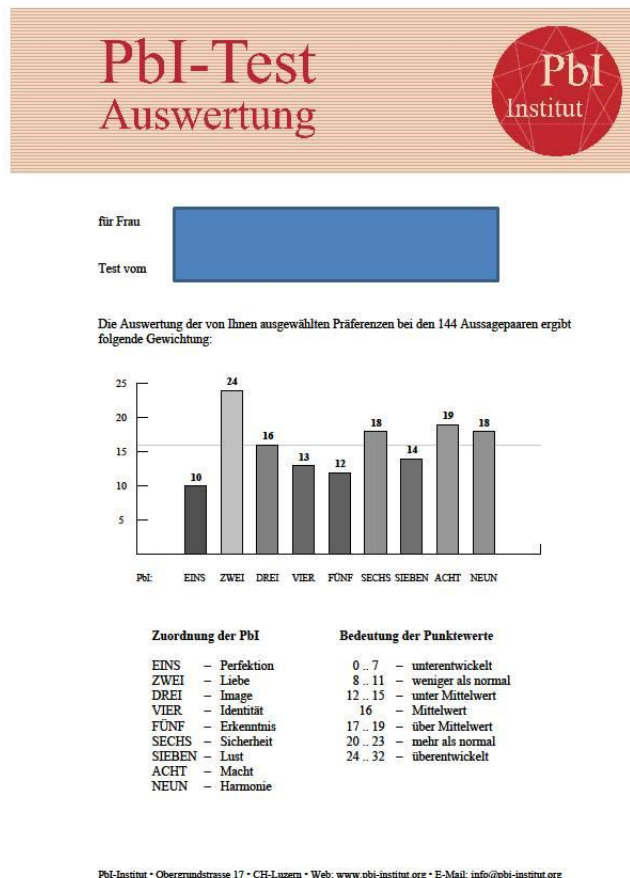


Abbildung 1: Die Testauswertung

Das Ergebnis ist eine grafische Auswertung über den Entwicklungsstand bei allen neun Pbl. Die Bedeutung der Punktzahlen ist in einer Tabelle erläutert.

Das Muster mit der höchsten Punktzahl – hier die ZWEI mit 24 Punkten – ist die Hypothese für den Persönlichkeitstyp. Dabei gilt: Der Testteilnehmer bzw. die Testteilnehmerin verhält

sich überwiegend wie der betreffende Persönlichkeitstyp. Zu 85 % finden wir eine Auswertung wie diese, in der der Persönlichkeitstyp mit hoher Wahrscheinlichkeit dem höchsten Wert entspricht. Sicher sind wir beispielsweise auch in der folgenden Auswertung in Abbildung 2, in der der Teilnehmer 31 Punkte auf dem Muster ACHT aufweist.

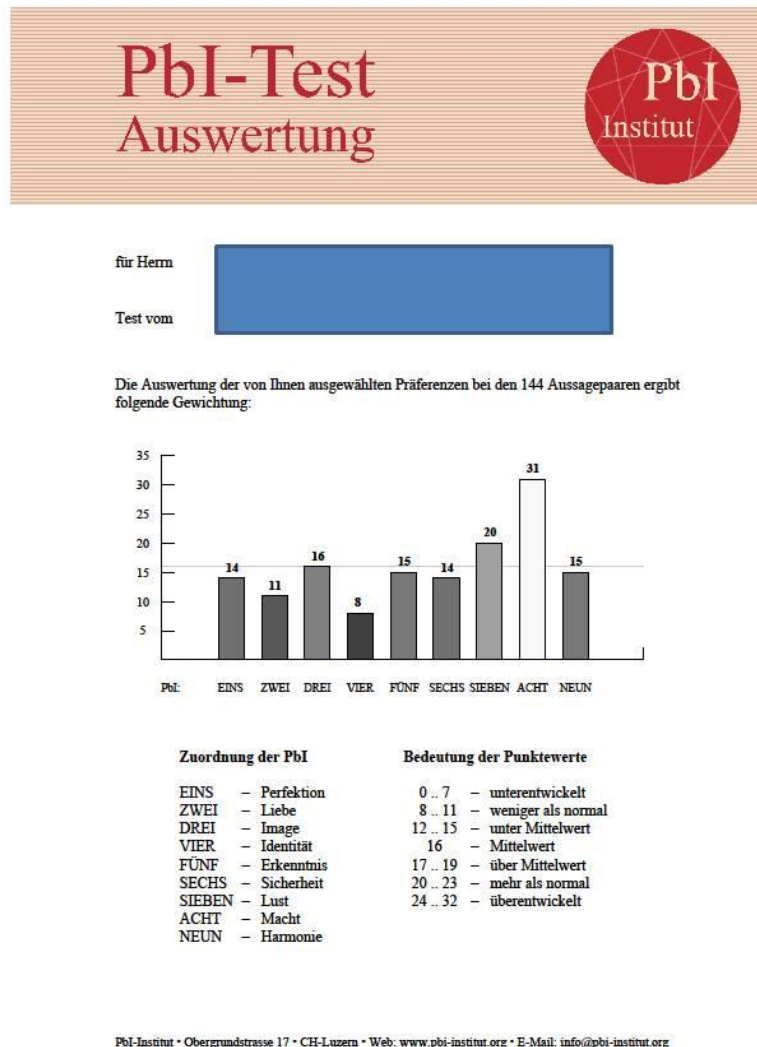


Abbildung 2: Hohe Punktzahl auf dem Muster ACHT

Wir finden aber auch Auswertungen mit zwei gleichen Mustern mit höchster Punktzahl (siehe Abbildung 3). Dies haben wir in 13,5 % aller Testauswertungen beobachtet. Es gibt auch Tests mit drei gleichen höchsten Punktzahlen. Das haben wir in 1,5 % der Tests beobachtet. Vier gleiche höchste Punktzahlen sind bisher nicht aufgetreten.

# PbI-Test Auswertung

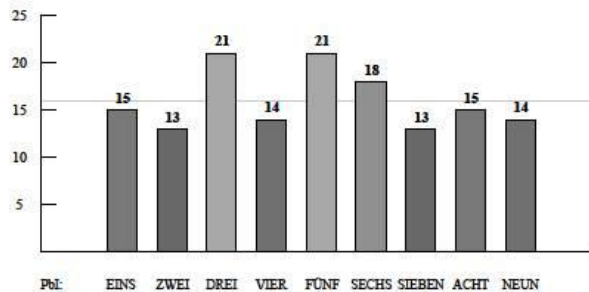


für Frau

Test vom



Die Auswertung der von Ihnen ausgewählten Präferenzen bei den 144 Aussagepaaren ergibt folgende Gewichtung:



#### Zuordnung der Pbl

EINS	- Perfektion
ZWEI	- Liebe
DREI	- Image
VIER	- Identität
FÜNF	- Erkenntnis
SECHS	- Sicherheit
SIEBEN	- Lust
ACHT	- Macht
NEUN	- Harmonie

#### Bedeutung der Punktwerte

0 .. 7	- unterentwickelt
8 .. 11	- weniger als normal
12 .. 15	- unter Mittelwert
16	- Mittelwert
17 .. 19	- über Mittelwert
20 .. 23	- mehr als normal
24 .. 32	- überentwickelt

Pbl-Institut • Obergrundstrasse 17 • CH-Luzern • Web: [www.pbi-institut.org](http://www.pbi-institut.org) • E-Mail: [info@pbi-institut.org](mailto:info@pbi-institut.org)

Abbildung 3: Zwei Muster mit höchster Punktzahl

Wir merken uns: Die allermeisten Tests liefern durch das Muster mit der höchsten Punktzahl eine eindeutige Hypothese für den Persönlichkeitstyp. Bei Auswertungen mit zwei oder drei Mustern mit höchsten Punktzahlen gibt es auch ebenso viele Hypothesen, die in der Phase 2 überprüft werden müssen.

## Die Phase 2

In der Phase 2 wird die Hypothese überprüft und verifiziert. Als Hilfsmittel dazu wird das Compendium der Pbl-Typen eingesetzt. Zu jeder Interessenstruktur gehört ein Abschnitt ‚Selbstoffenbarung‘. Dieser enthält die ganz spezielle verbale und nonverbale Kommunikation dieses Persönlichkeitstyps. Er kann an bestimmten häufig verwendeten Begriffen, Formulierungen, Aussagen, Redewendungen, am Kommunikationsstil oder an Verhaltensmustern erkannt werden. Besonders starke Hinweise sind herausgehoben dargestellt.

Zu unterscheiden ist bei der Überprüfung, ob aus dem **Selbstbild** (unfreiwillige Selbstenthüllung) oder aus dem **Wunschbild** (gewollte Selbstdarstellung) heraus kommuniziert wird. Einige der Elemente entspringen auch dem **Fremdbild**, bei dem die Mitmenschen etwas erkennen können, was der Persönlichkeit selbst nicht zugänglich ist. Wir weisen darauf hin, dass es sich hier der Absicht entsprechend durchgängig um eine Selbstanalyse handelt.

Mit dem Persönlichkeitstyp liegt ein Vergleichsschema für Wahrnehmung und Verhalten vor, an dem sich die Persönlichkeit orientieren kann. Sie ist nicht dieser Persönlichkeitstyp, sondern sie verhält sich überwiegend wie dieser. Weiter ist auch ihre Interessenstruktur ähnlich der des Persönlichkeitstyps. Auch daran kann sich die Persönlichkeit orientieren.

In entspannten Lebenssituationen ist diese Kenntnis sehr nützlich. In angespannten Situationen wie Stress oder Konfliktsituationen erhält sie noch einmal eine zusätzliche besondere Bedeutung. Unter Anspannung reagiert eine Persönlichkeit vorzugsweise mit dem Verhalten des Persönlichkeitstyps auf der Basis der zugrundeliegenden Interessenstruktur. Dies gilt sowohl für die Persönlichkeit selbst wie auch für ihre Konfliktpartner. Wie damit am besten umzugehen ist, haben wir an anderer Stelle<sup>ii</sup> ausführlich dargestellt.

**Natürlich wollen wir auch nicht vergessen, dass die Kenntnis über den Persönlichkeitstyp auch der Ausgangspunkt für unser Kernthema ist: Der Weg zum gesunden Gleichgewicht im Denken, Fühlen und Handeln.**

## 12.2. Die Gleichgewichts-Bilanz

**Ein Mensch, der in seiner Wahrnehmung und in seinem Verhalten das Gleichgewicht aus Denken, Fühlen und Handeln gefunden hat, wird entwickelte Persönlichkeit genannt.**

Mit der Gleichgewichts-Bilanz kann jeder Mensch selbst in Eigenregie feststellen, wie weit er auf seinem Weg zur entwickelten Persönlichkeit bereits fortgeschritten ist.

Die Testauswertung ermittelt automatisch die Aspekte im Test für Denken, Fühlen und Handeln. Die Abweichung vom Mittelwert wird in die Gleichgewichts-Bilanz eingetragen und ermöglicht auf einen Blick die Feststellung, ob der Testteilnehmer im Gleichgewicht ist oder

nicht. Weiter zeigt sie auf, was der Testteilnehmer tun kann, um sein Gleichgewicht zu finden.

Dann werden die Endwerte je Element in der Gleichgewichts-Bilanz markiert. Sind alle 3 Werte im grünen Bereich, liegt das Profil einer entwickelten und psychisch (seelisch, mental) gesunden Persönlichkeit vor.

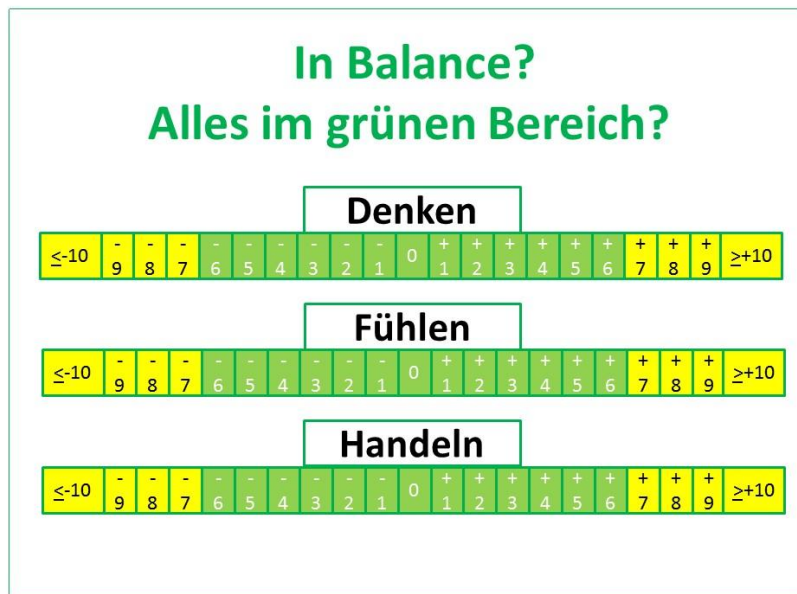


Abbildung 4: Die Gleichgewichts-Bilanz

Erinnern wir uns noch einmal an die beiden Persönlichkeiten aus dem Kapitel 8 von ‚Eigenantrieb – Das Gleichgewicht im Denken, Fühlen und Handeln‘: Hans Helfer und Heike Helfer. Schauen wir uns dazu die beiden zugehörigen Gleichgewichts-Bilanzen beispielhaft an.



Abbildung 5: Das Profil von Hans Helfer

Hans hat das Fühlen überentwickelt und dafür das Handeln vernachlässigt. Er reklamiert zwar für sich, dass er sich seinen Mitmenschen mit seinem Lebensentwurf überlegen fühlt und wünscht sich eine Welt, in der alle Menschen so sind wie er. Hans hat kein Defizitbewusstsein. Ihm war vor dem Test nicht bewusst, dass er noch ein gutes Entwicklungspotenzial im Bereich Handeln aufweist (siehe Abbildung 5).

Dieses hat Heike offensichtlich für sich selbst erkannt und entwickelt. Dazu hat sie auch das Leben selbst ein wenig angestupst. Sie weist das Profil einer entwickelten Persönlichkeit auf: Denken, Fühlen und Handeln sind bei ihr im gesunden Gleichgewicht. Das teilt sie mit rund 20 Prozent ihrer Mitmenschen, allerdings verteilt auf unterschiedliche Persönlichkeitstypen.



Abbildung 6: Das Profil von Helga Helfer

### 3. Zusammenfassung Test

„Die Life-Balance finden“ ist ein individueller Reife- und Entwicklungsprozess.

Ziel dieses Prozesses ist es, das gesunde Gleichgewicht aus Denken, Fühlen und Handeln zu finden.

Der Life-Balance-Test gibt Auskunft darüber, wie weit eine Persönlichkeit in ihrer Life-Balance bereits fortgeschritten ist.

Jede Persönlichkeit hat einen eigenen Zugang zu ihrer Life-Balance. Dabei kann sie sich an ihrem Pbl-Typ orientieren.

Jede Persönlichkeit hat Verhaltensaspekte von allen neun Pbl-Typen in ihr Verhaltensrepertoire integriert. Sie hat allerdings nur einen Pbl-Grundtyp, auch Grundmuster genannt. Dieses wird mit dem Life-Balance-Test ermittelt. Speziell in

zwischenmenschlichen Drama-Situationen (Stress, Konflikte) fällt die normale Persönlichkeit auf das Verhalten ihres Grundmusters zurück.

Besonders faszinierend ist, dass keine akademische Theorie nötig ist, um das Prinzip der Life-Balance zu verstehen und anzuwenden. Stattdessen ist eine gute Portion Lebenserfahrung und eine wenig Übung gefragt, um zwischenmenschliches Verhalten zu erkennen und zu verstehen.

Das Gleichgewicht aus Denken, Fühlen und Handeln kann man nicht erben und es kann auch nicht vererbt werden. Jeder Mensch muss es sich selbst erarbeiten und verdienen.

Life-Balance ist ein Wahrnehmungs- und Verhaltensschema, welches sich in konkretem Verhalten ausdrückt. Aus dem Verhalten von Persönlichkeiten kann daher mit etwas Übung sowohl auf ihr Grundmuster wie auch auf ihre Entwicklungsstufe geschlossen werden.

Eine Persönlichkeit, die ihr Gleichgewicht aus Denken, Fühlen und Handeln gefunden hat, wird entwickelt oder psychisch (geistig, seelisch, mental) gesund genannt.

Life-Balance ist ein dynamisches System, das zu jedem Zeitpunkt jedem Menschen offensteht. Das bedeutet allerdings auch, dass sich jeder Mensch selbst um sein Gleichgewicht kümmern muss. Es fällt niemandem einfach zu.

---

<sup>i</sup> Siehe [www.pbi-institut.org](http://www.pbi-institut.org)

<sup>ii</sup> Siehe **Hinz/Kirchhoff**: Egozentriker gekonnt abholen, Hamburg 2016.