

Die größte persönliche Entwicklungschance

von Dr. Wolfgang Hinz



Willst Du lieber **balanced** oder **unbalanced** durch Dein Leben gehen? **Balanced** bedeutet: im gesunden Gleichgewicht im Denken, Fühlen und Handeln. **Unbalanced** bedeutet: nicht im Gleichgewicht. Menschen, die ihr Gleichgewicht im Leben gefunden haben, werden auch entwickelte Persönlichkeiten genannt.

Beginnen wir mit einem Beispiel. Der 40jährige Hans Helfer ist stolz auf seine Hilfsbereitschaft. Wenn man ihn bittet, dann hilft er eben. Oft bietet er auch seine Hilfe aktiv an, wenn er sieht, dass er gebraucht wird. Er kann sich gut in andere Menschen hineinversetzen und empfindet Mitleid, wenn seine Mitmenschen leiden. Er weiß, dass sein Verhalten in hohem Maße gesellschaftliche Anerkennung genießt. „Wie schön könnte die Welt sein, wenn sich alle Menschen so vorbildlich verhielten wie ich“, denkt Hans. Er hat in seinem Leben noch nie „nein“ gesagt. Er kann das einfach nicht. „Du musst mir jetzt helfen“ löst bei Hans immer das Helferprogramm aus. Deshalb wird er auch oft ausgenutzt. Es gibt aber auch im Leben von Hans Situationen, in denen nein sagen das bessere Verhalten wäre.

Mit einem Test kann Hans feststellen, wie weit er in seinem Gleichgewicht im Denken, Fühlen und Handeln bereits fortgeschritten ist. Der Test liefert ihm seine Gleichgewichtsbilanz.



Abbildung 1: Die Gleichgewichtsbilanz von Hans Helfer

Der Test zeigt: Hans ist unbalanced, nicht im Gleichgewicht. Er 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 (s. Abbildung 1).

Schauen wir uns weiter einen Kommentar von Heike Helfer zu dieser Thematik an. Heike hat sich in der Vergangenheit wie Hans auch überwiegend wie der Persönlichkeitstyp Helfer verhalten. „Ich habe gelernt "nein" zu sagen und die Grenzen des Machbaren für mich zu erkennen. War ein hartes Stück Arbeit, aber es hat sich gelohnt. Als Burnout-Erfahrene weiß ich sehr gut, wie wichtig es für mich war, diesen Entwicklungsschritt zu machen und in Freiheit zu entscheiden, wo ich auch mal Grenzen setze. Das Schöne daran: Ich habe mehr Kraft und Lebensfreude und sag auch häufig "ja" - dann aber aus ganzem Herzen“.



Abbildung 2: Die Gleichgewichts-Bilanz von Heike

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. Heike ist balanced.

Wir sehen an diesem Beispiel, dass wir es mit einem individuellen Thema zu tun haben, welches sich der Allgemeingültigkeit entzieht. Der prinzipientreue Perfektionist überwindet seinen Vollkommenheitswahn und lernt mehr Lebensfreude. Der liebesorientierte Helfer lernt auch Nein zu sagen und Prioritäten zu setzen. Der imageorientierte Siegertyp lernt gesunde Selbstkritik und mehr Wahrhaftigkeit. Der identitätssuchende Individualist lernt

Ausgeglichenheit. Der erkenntnisorientierte Denker lernt handeln dazu. Der sicherheitsorientierte Traditionalist lernt Selbstsicherheit und trifft seine Entscheidungen selbst. Der lebenslustige Lebenskünstler lernt Disziplin. Der durchsetzungsstarke Machtmensch stellt seine Stärke in den Dienst der Gemeinschaft. Der harmoniesuchende Friedenstifter entwickelt ein gesundes Selbstbewusstsein.

Für jeden Persönlichkeitstyp gibt es einen eigenen Weg, auf dem er sein gesundes Gleichgewicht im Denken, Fühlen und Handeln finden kann. Das ist unser Wissen, welches wir mit Dir teilen können. Wir sprechen über Deinen ganz persönlichen Reife- und Entwicklungsprozess, der im Gleichgewicht aus Denken, Fühlen und Handeln mündet.

Während der soziologische bzw. gesellschaftspolitische Mainstream noch in dem hehren Grundsatz der Gleichbehandlung verhaftet ist – er will gleich machen, was sich nicht gleich machen lässt – , wollen wir hier festhalten: Es gibt neun Wege zur entwickelten Persönlichkeit. Jeder Persönlichkeitstyp hat einen eigenen Weg und Zugang.

Ziel dieser Wege ist dabei das entwickelte, integrierte und gesunde Verhalten je Persönlichkeitstyp. Im Sinne der komplementären Verhaltensmusterⁱ bedeutet dies die Integration bisher verdrängter Verhaltensmuster aufgrund einer einseitigen Konzentration auf das Grundmuster. Dieses Grundmuster ist die Fortsetzung des psychischen Überlebensverhaltens der wehrlosen Kindes und hat dieses ganz im Sinne des ‚mehr desselben‘ intensiviert. Dieses ureigene Erfolgsmuster begrenzt, behindert und beengt mit zunehmendem Alter aber auch die Persönlichkeit.

Nun stellt sich natürlich die Frage: Wie finde ich denn meinen Persönlichkeitstyp? Da ist zunächst der oben angesprochene Test. Er ist kostenlos und dauert 20 bis 30 Minuten.



Abbildung 3: Testauswertung

Neben der Gleichgewichts-Bilanz liefert er sofort nach Testende eine Grafik (siehe Abbildung 3). Sie stellt so etwas wie eine aktuelle Standortbestimmung dar: Wie weit bin ich in meinem persönlichen Reife- und Entwicklungsprozess bereits fortgeschritten? Aus der Testauswertung (s. Abbildung 3) kann der eigene Persönlichkeitstyp zumeist ganz einfach abgelesen werden. Es ist die Säule mit der höchsten Punktzahl, hier der harmonieorientierte Friedenstifter mit 24 Punkten.

Darüber hinaus gibt es eine weitere Alternative: Die Selbstoffenbarung. Jeder Persönlichkeitstyp hat eine ganz spezielle Art der verbalen und nonverbalen Kommunikation. Das kann an bestimmten häufig verwendeten Begriffen, Formulierungen, Aussagen, Redewendungen, am Kommunikationsstil oder an Verhaltensmustern erkannt werden. Wer nun die den Persönlichkeitstypen zugeordneten Checklisten durchsucht, kann daraus seinen Persönlichkeitstyp und sogar dessen Interessenstruktur zumeist ganz einfach erkennen.

Dieses Verfahren hat noch einen weiteren Vorteil: Es können auch die Persönlichkeitstypen der Mitmenschen und deren Interessenstrukturen erkannt werden. Weiter liefert es auch die ganz individuellen Stressauslöser der Persönlichkeitstypen. Auf dieser Basis gibt es eine Reihe nützlicher und wirksamer Anwendungen wie das Interessenblatt, das Interessendiagramm, den Team-Navigator, den Beziehungs-Navigator oder stressfrei kommunizieren.

Willst Du noch einmal darüber nachdenken, ob Du Dein Leben lieber balanced oder unbalanced gestaltest? Wir können Dir dabei helfen, Dein gesundes Gleichgewicht im Denken, Fühlen und Handeln zu finden. Der Balance-Test ist ein guter Start.

ⁱ siehe **Hinz**, Prozessorientiert FÜHREN, Kapitel 2, S. 85 ff.