

## Selbstbestimmung zur Typologie / Polarität in der Arbeit

Du möchtest wissen, was Dich in Deinem Denken und Handeln beeinflusst? Du versuchst zu verstehen und zu identifizieren, was Deine ureigenen Motive sind? Dann passt der Test.

Bitte finde Deine ganz persönliche Haltung zu den Aussagen und kreuze dann Ja oder Nein an, um Deine Meinung kenntlich zu machen. Die Auswertung machst Du im zweiten Schritt selbst.

		Ja	Nein
1	Wenn möglich, organisiere ich meine Arbeit / Verpflichtungen so, dass ich sie alleine erledigen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ich leide schnell unter Disharmonie und bemühe mich sehr, den Frieden wiederherzustellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Misserfolge belasten mich nicht lange, denn irgend etwas kann man immer daraus machen, und wenn nicht, dann orientiere ich mich eben um.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Wer ein Vorhaben, z.B. ein Projekt, exakt durchplant, hat das Ergebnis schon fast erreicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Für mich ist es wie ein Geschenk, wenn mir andere Menschen vertrauen und mich brauchen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Ich beziehe Informationen lieber aus der Literatur als aus Diskussionen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Im Team ist die emotionale Übereinstimmung das A und O.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ich lege Wert darauf, für Andere berechenbar zu sein, und erwarte diese Zuverlässigkeit auch von Ihnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Langjährige Zusammenarbeit mit denselben Personen ist mir selbst dann nicht behaglich, wenn ich die Person sehr mag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Mich sehr schnell auf neue Anforderungen einzustellen gehört ehrlicherweise nicht zu meinen Stärken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Der Arbeitsplatz ist dazu da, das eigene Können unter Beweis zu stellen. Gefühle sollten da keine Rolle spielen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Ich unterhalte mich gerne über private Themen, weil ich mich dann besser in den Anderen Hineinfühlen und Hineindenken kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Ein zentraler Leitwert meines Lebens ist: Was dauert, ist gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Ich kann gut damit leben, von Anderen nicht sonderlich herzlich gemocht zu werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- |    |  |                          |                          |
|----|--|--------------------------|--------------------------|
| 15 | Sich anbahnende Konflikte versuche ich zu verhindern.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 | Mir sind Herzlichkeit und persönliche Gespräche wichtig, um mich rundherum wohl zu fühlen.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 | Jeder Mensch sollte feste Prinzipien haben, nach denen er / sie sein / ihr Handeln ausrichtet.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 | Mir fällt es schwer, lange am „Ball“ zu bleiben.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 | Ich vermeide es, Personen nach Ihren inneren Beweggründen für ihr Verhalten zu fragen.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20 | Ich bin gerne mit dabei, wenn etwas Neues begonnen wird, lege aber keinen Wert darauf, bis zum Schluss mit von der Partie zu sein.             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21 | Viele der sogenannten Veränderungen und Innovationen sind alter Wein in neuen Schläuchen – da kann man auch die alten Schläuche weiter nutzen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22 | Ich komme gerne gleich zu Sachen, anstatt mit Smalltalk Zeit zu verlieren.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23 | Die meisten Misserfolge lassen sich auf mangelndes Pflichtbewusstsein, fehlende Sorgfalt und zu geringes Durchhaltevermögen zurückführen.      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24 | Ich bemühe mich stets, mich in Andere hineinzusetzen und ihnen zu helfen.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25 | Ich verlasse mich in letzter Konsequenz darauf, was ich selbst denke, was ich selbst für richtig, nahe liegend oder angemessen halte.          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26 | Einerseits wird mir mulmig, wenn Personen meinen, ich sei unersetzlich, andererseits höre ich das natürlich ganz gerne.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27 | Ich brauche nicht viele soziale Kontakte. Aber die Beziehungen, die ich pflege, müssen auch verlässlich sein.                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28 | Ich vermeide, wo immer es geht, klar definierte Verpflichtungen einzugehen.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29 | Ich bevorzuge körperliche Distanz zu Gesprächspartnern und mag Berührungen auch dann nicht, wenn sie nett gemeint sind.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30 | Für mich ist es wichtig, vor einem ernsten Gespräch eine gute Atmosphäre zu schaffen.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31 | Ich bereite mich selten auf etwas gründlich vor, sondern verlasse mich stark auf meine Eingebungen und mein Improvisationsgeschick.            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32 | Teamarbeit finde ich nur dann sinnvoll, wenn ich mich absolut darauf verlassen kann, dass alle den Projektplan einhalten.                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- |    |   |                          |                          |
|----|---|--------------------------|--------------------------|
| 33 | Ich lerne gerne aus Diskussionen, lieber, als mich an Bücher, Internet und Zeitschriften zu setzen.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34 | Es fällt mir leicht, an etwas zu arbeiten, ohne dass ich den Ausgang kenne.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 35 | Durchhaltevermögen gehört, wenn ich ehrlich bin, nicht zu meinen Stärken.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 36 | Ich mache mir öfter darüber Gedanken, ob mich jemand mag.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 37 | Ich ziehe intellektuelle Debatten persönlicher Konversation vor.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 38 | Wenn sich Regeln, Vorschriften, Verfahrensweisen seit vielen Jahren bewährt haben, dann fällt es mir schwer, einzusehen, das sie geändert werden müssen.      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 39 | Ich nehme gerne Mehrarbeit in Kauf, wenn ich so jemanden aus der „Patsche“ helfen kann.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 40 | In persönlichen Auseinandersetzungen denke ich oft, die Beteiligten sollten in erster Linie Ihren Verstand einschalten.                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 41 | Ein zentraler Leitwert meines Lebens ist „Bleibe unabhängig“.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 42 | Meine Devise lautet „Genieße den Augenblick“.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 43 | Darauf baue ich „Erfahrung ist der beste Ratgeber“.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 44 | Der bedeutungsvollste ethische Grundsatz lautet für mich „Sei für den Anderen da“.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 45 | Wenn Teammitglieder Konflikte haben, fühle ich mich unbehaglich. Entweder möchte ich dann die Streithähne zur Räson bringen, oder aber ich ziehe mich zurück. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 46 | Mit Neuerungen arrangiere ich mich nur dann, wenn sich gezeigt hat, dass es sich lohnt und dass ich keine andere Wahl habe.                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 47 | Ich arbeite gerne in unterschiedlichen Positionen gleichzeitig.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 48 | Ich lebe recht ausgeprägt nach dem Motto „Kommt Zeit, kommen Rat und Tat von selbst“  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Die Auswertung kannst Du gut alleine vornehmen.

Zähle für die jeweilige Gruppe die Antworten zusammen, die Du mit Ja beantwortest hast.

Gruppe A	1, 6, 11, 14, 19, 22, 25, 29, 37, 40, 41, 45	=	_____
Gruppe B	2, 5, 7, 12, 15, 16, 24, 30, 33, 36, 39, 44	=	_____
Gruppe C	3, 9, 18, 20, 26, 28, 31, 34, 35, 42, 47, 48	=	_____
Gruppe D	4, 8, 10, 13, 17, 21, 23, 27, 32, 38, 43, 46	=	_____

An der Häufigkeit der angekreuzten Ja-Stimmen kannst Du erkennen, welche Orientierungen Du mehr oder weniger ausgeprägt hast.

Gruppe A	Distanzorientiert
Gruppe B	Näheorientiert
Gruppe C	Wechselorientiert
Gruppe D	Dauerorientiert

Je nach Intensität der Ausprägung wird die Orientierung einerseits Deine Stärke sein, für andere Menschen vielleicht aber auch ein Ärgernis oder eine Bedrohung darstellen. Idealerweise arbeiten Menschen mit unterschiedlichen Ausprägungen gut zusammen, sie sehen die Stärken der Anderen als Bereicherung und Unterstützung. Und wie ist es bei Dir?

Falls Du möchtest, kannst Du auf die Tabellen am Ende des PDF schauen, dort findest Du die Ausprägungen nach Stärke und Übersteigerung skizziert.

Falls Du jetzt nach Interpretationen zu Deinem Ergebnis suchst, so kannst Du Dich im Rahmen unseres Trainings direkt an uns wenden.

Auf Wunsch senden wir Dir gerne ein PDF, das sich mit Menschen der unterschiedlichen Ausprägungen in der Arbeitswelt befasst.

Weiterführende Literatur bietet Dir Friedemann Schulz v. Thun „Miteinander Reden 2“ und Fritz Riemann „Grundformen der Angst“.

## Der/Die Dauerorientierte

Stärken	leicht übertrieben	übersteigert
genau	etwas pingelig	formalistisch
pünktlich	hält Richtlinien und Regeln genau ein	pedantisch
systematisch	überwiegend am System orientiert	starr
ausdauernd	lässt nicht locker, hält eisern fest	verbissen
fleißig	sehr viel persönlicher Ehrgeiz	streberhaft
zuverlässig	wenig spontan	langweilig
sauber	etwas übertrieben ordnungsliebend	putzwütig
verlässlich	etwas uninteressant	bieder
vorsichtig	auf Sicherheit bedacht	kleinlich
korrekt	hält sich an Grundsätzen fest	doktrinär
planend	wenig improvisierend	unflexibel

## Der/Die Wechselorientierte

Stärken	leicht übertrieben	übersteigert
wendig	rasch anders interessiert	unruhig
spontan	etwas unruhig, bewegt	chaotisch
gewandt	weniger Tiefgang und intensiv	oberflächlich
flexibel	etwas wechselhaft	sprunghaft
innovativ	weniger beständig	unrealistisch
beweglich	etwas schnell	flutterhaft
großzügig	an grober Linie orientiert, im Detail ungenau	unzuverlässig
agil	rasch	hektisch, flüchtig
mitreißend	impulsiv	launisch
risikofreudig	manchmal etwas unbedacht, unvorsichtig	tollkühn

## Der/Die Näheorientierte

Stärken	leicht übertrieben	übersteigert
verstehend	etwas übertrieben verständnisvoll	indifferent
empfindsam	beeindruckbar und etwas dünnhäutig	empfindlich
zugewandt	sehr anhänglich	klettenhaft
kooperativ	wenig eigenständig	unselbständig
kompromissbereit	verlässt den eigenen Standort	gibt schnell auf
offen	vertrauensvoll	vertrauensselig
verantwortungsbereit	fühlt sich von Kollegen gefordert	opfert sich auf
einfühlsam	etwas nachgiebig	nachgiebig
hilfsbereit	bietet sich häufig als Helfer an	aufdringlich

## Der/Die Distanzorientierte

Stärken	leicht übertrieben	übersteigert
selbstsicher	auf andere nicht angewiesen	gleichgültig gegen Andere
konsequent	lässt nicht leicht mit sich reden	unnachgiebig
distanzierungsfähig	weniger kontaktaufgeschlossen	kontaktschwach
entscheidungsfreudig	trifft Entscheidungen gerne allein	einsame Beschlüsse
unbeirrbar	nicht leicht zu überzeugen	störrisch
kritisch	weniger vertrauensvoll	misstrauisch, nörgelnd
eigenständig	von sich selbst überzeugt	eigenbrötlerisch,
skeptisch	sieht in Anderen leicht Gegner	menschenfeindlich
zielstrebig	weniger sensibel für Andere	rücksichtslos
Gerne für sich	isoliert sich leicht	einsam