

L I S A K R E L H A U S

*Wer bin ich –
wer will ich sein?*

LISA KRELHAUS

*Wer bin
ICH –
wer will
ICH sein?*

Ein Arbeitsbuch
zur Selbstanalyse und
Zukunftsgestaltung

© des Titels »Wer bin ich – wer will ich sein?« (ISBN 978-3-86882-929-7)
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Den Spielraum erkennen

Bei meiner Tätigkeit als Psychologin in der Wirtschaft mache ich häufig die Erfahrung, dass es ein großes Interesse daran gibt, mehr über die eigene Persönlichkeit zu erfahren. Üblicherweise hat ein „normaler“ Mensch diese Möglichkeit nur dann, wenn er im Rahmen von Personalbeurteilungsverfahren – sei es bei Neueinstellungen oder bei der internen Karriereentwicklung – in die Hand eines Psychologen gerät, von dem er diagnostiziert und beurteilt wird. Das ist nun nicht unbedingt der Rahmen, in dem vertrauensvoll über die eigenen Bedürfnisse, Wertvorstellungen und Wünsche gesprochen wird und die wirklich wichtigen Fragen für die eigene Zukunft gestellt werden.

Die Qual der Wahl

Soll ich die Führungsposition annehmen? Passt das überhaupt zu mir? Ich bin beruflich sehr erfolgreich, wieso bin ich nicht glücklich? Ich weiß gar nicht, was ich meiner Tochter für ihre Zukunft raten soll. Sie wird jetzt mit der Schule fertig und hat nur verrückte Dinge im Kopf, von denen ich mir nicht vorstellen kann, dass sie damit gute Berufsaussichten hat. Ich habe da immer noch die Idee, etwas ganz anderes aus meinem Leben zu machen. Aber ich glaube, dazu bin ich zu alt – oder vielleicht doch nicht?

Heutzutage steht uns eine unendliche Fülle von Möglichkeiten zur Gestaltung unseres beruflichen und privaten Lebens zur Verfügung. Nachdem sich früher die Ausbildung der Kinder am Beruf der Eltern orientierte, hat heute – zumindest theoretisch – jeder Zugang zu allen Schulformen und Bil-

dungswegen. Auch geschlechtsspezifische Beschränkungen sind aufgehoben. Frauen werden Elektrotechnikerin, Männer Visagist. Jeder ist frei, die Ausbildung zu machen, für die er sich geeignet hält und die ihm gefällt.

Wenn die Ausbildung abgeschlossen ist, sind Wahlmöglichkeiten keinesfalls eingeschränkt. Die Psychologin wird Therapeutin oder Management-Trainerin, Personalreferentin oder Marktforscherin, Tierpsychologin oder Wahlkampfberaterin – oder vielleicht doch lieber Hausfrau. Der Mediziner kann auch Unternehmensberater werden, die Verkäuferin Verkaufstrainerin oder selbstständige Testkäuferin, der Metzger studiert auf dem zweiten Bildungsweg Geschichte und handelt danach erfolgreich an der Börse.

Auch im Privatleben kann jeder zwischen allen denkbaren Lebensformen wählen. Zwar steht die Kernfamilie immer noch auf Platz eins der Wunschliste, doch nichteheliche Partnerschaften, Wohngemeinschaften oder ein Leben als Single oder Alleinerziehende sind gleichwohl akzeptiert. Nur 25 Prozent aller Haushalte leben zurzeit als „normale“ Familien.

Die Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung sind ebenfalls uneingeschränkt: Sport, Besinnung, künstlerische Entfaltung, Geselligkeit. Oder lieber Sprachentraining für die weitere berufliche Entwicklung? Vielleicht sogar eine Casting-Show, bei der man die Möglichkeit hat, Deutschlands Superstar zu werden?

Der persönliche Lebensweg ist eine Folge von unendlich vielen Entscheidungen. Welche Schule, welche Ausbildung, welches Studium? In der Freizeit lieber mehr Sport oder doch ehrenamtliches Engagement? Vielleicht ist das besser für den Lebenslauf. Golf oder Fußball oder lieber Kampfsport? Vielleicht hilft gerade der, sich später im Leben besser durchzusetzen. Aber Golfspielen ist gesellschaftlich interessanter. Das könnte für die Karriere besser sein. Muss das bei der Wahl der Sportart beachtet werden? Klavier spielen oder Flöte? Viele Leute, die Klavier spielen können, hören nach einigen Jahren doch wieder damit auf. Lohnt sich dafür die Investition? Nach drei Jahren von seiner Freundin trennen oder lieber zusammenbleiben?

Wenn man länger bleibt, erwartet sie vielleicht, später auch geheiratet zu werden. Und ob ich das dann will? Bei den Eltern wohnen bleiben oder wegziehen? Bei den Eltern ist es so praktisch, keine Probleme mit der Wäsche, und für das Essen ist gesorgt. Oder will ich lieber auf eigenen Füßen stehen? In der Wohngemeinschaft ist man nicht so allein, aber gibt das nicht immer Ärger mit dem Aufräumen? Suche ich meinen ersten Job in einem kleinen oder großen Unternehmen? In einem kleinen bekomme ich mehr zu sehen, in einem großen habe ich mehr Chancen, Karriere zu machen. Mit 37 noch einmal von vorne anfangen? Den Job aufgeben und die Selbstständigkeit wagen? ... es kann einem schwindelig werden bei so vielen Alternativen und so vielen Entscheidungen.

Die Notwendigkeit, Entscheidungen zu treffen

Nun haben vielleicht nicht alle Entscheidungen die gleiche Tragweite. Dennoch zieht jede Entscheidung zwangsläufig bestimmte Folgen nach sich. Und mit denen kann man mehr oder weniger gut leben, zufrieden oder unzufrieden sein. Eine Folge glücklicher Entscheidungen führt zu einem zufriedenen Leben, eine falsche Entscheidung kann, konsequent durchgezogen, zu viel Kummer oder zumindest zu mangelnder Zufriedenheit führen. Das ist der Grund, warum wir manchmal versuchen, überhaupt keine Entscheidung zu treffen.

Wenn etwas nicht in die Tat umgesetzt wird, bleibt es eine Idee, eine nicht verwirklichte Idee. Wir wissen nicht, ob wir es geschafft hätten, mit der Umsetzung der Idee erfolgreich zu sein, und ob wir damit glücklich geworden wären. Ich kann nur vermuten, dass ich es entweder bestimmt gekonnt oder dass ich es ohnehin nicht geschafft hätte. Im zweiten Fall werde ich mir selbst vielleicht sagen, dass der Plan sowieso sinnlos war, weil es inzwischen genug Physiotherapeuten, Ärzte, Rechtsanwälte, IT-Techniker,

.....

Lehrer, Reiseverkehrskaufleute gibt. Zwar hilft es zunächst, mit der Situation klarzukommen, doch langfristig sieht das anders aus. Denn es ist möglich, dass auch der Jurist, der sich als 623. Rechtsanwalt in einer Großstadt niederlässt, erfolgreich ist. Und dann werde ich vielleicht der nicht genutzten Chance nachtrauern.

Man kann das Entscheidungsproblem auch einfach aussitzen, es darauf ankommen lassen. Vielleicht erübrigt sich die Entscheidung dann. Wenn ich zum Beispiel lange genug zögere, mich bei der Firma xy zu bewerben, ist ganz einfach irgendwann der Zeitpunkt und damit die Chance verpasst. So menschlich und verständlich all diese Verhaltensweisen auch sind, so wenig sind sie dazu geeignet, einen Lebensweg zu gestalten, der zu Zufriedenheit und Wohlbefinden führt. Mit zunehmender Klarheit über die eigenen Ziele und Lebensvorstellungen fallen Entscheidungen leichter. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, Ihre persönlichen Ziele zu finden und zu verwirklichen. Es soll Ihnen helfen, Ihren eigenen Weg zu einem erfüllten Leben zu gehen.



**GRUNDVORAU-
SETZUNGEN DER
SELBSTVER-
WIRKLICHUNG**

Was ist Selbstverwirklichung?

Klaus wusste schon im Alter von zwölf Jahren, dass er Arzt werden wollte. Er liebte es, seinen Vater in seiner Praxis zu besuchen und sich von ihm Geschichten von Krankheit und Genesung erzählen zu lassen. Bereits mit 15 Jahren durfte er aufgrund seines großen Interesses ein erstes Praktikum im örtlichen Krankenhaus absolvieren, danach arbeitete er regelmäßig in den Schulferien auf verschiedenen Stationen des Krankenhauses. Seinen Wehersatzdienst leistete er beim Rettungsdienst in der Unfallhilfe. Da Klaus in den letzten Jahren seiner Schulzeit zielstrebig auf einen hohen Notendurchschnitt hingearbeitet hatte, bekam er ohne Wartezeit einen Studienplatz in Medizin. Das Studium beendete er mit sehr guten Noten, danach standen ihm viele Türen offen. Er entschied sich für eine Ausbildung zum Facharzt für Kinderheilkunde. Heute, mit 35 Jahren, ist Klaus Oberarzt in einer Kinderklinik. Seit seinem 26. Lebensjahr ist er glücklich mit Stephanie verheiratet und hat mit ihr drei Kinder, sie leben in einem Häuschen am Stadtrand. Klaus ist mit seiner gesamten Lebenssituation sehr glücklich.

Als Holger nach seinem Abitur im Alter von 19 Jahren vor der Frage stand, wie es mit ihm weitergehen sollte, wurde in seiner Familie viel über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Studienrichtungen diskutiert. Betriebswirtschaftslehre und Jura waren die – besonders wegen der vielfältigen beruflichen Möglichkeiten – von allen bevorzugten Fächern. Holger fand beide Alternativen nicht schlecht, und er freute sich, dass seine Familie ihm so Großes zutraute. Letztlich begann er ein Jurastudium, weil er hierfür die besseren Argumente fand. Jedoch bereits nach den ersten Semesterwochen beschlich ihn das ungute Gefühl, hier nicht am richtigen Platz zu sein. Doch so schnell wollte er nicht aufgeben, und so investierte er eine Menge

an Zeit und Energie, um sich in das Fach einzuarbeiten. Im dritten Semester hatte er den Anschluss an seine Lerngruppe verloren, und mittlerweile keine Lust mehr, mit seinen Kommilitonen über fachliche Themen zu diskutieren. Die ganze Art der juristischen Denkweise erschien ihm eng und absurd. Es war nicht mehr zu leugnen, dass Jura nicht sein Fach war. Zuerst war es seine Schwester, die ihm Mut machte, das Studium abzubrechen und etwas Neues anzufangen. Schließlich zeigten auch seine Eltern Verständnis für seine Not, und gemeinsam überlegten sie, was das Beste für Holger wäre.

Mit Jura war Betriebswirtschaftslehre ebenfalls abgehakt, es musste also etwas ganz anderes sein. Holger entschied sich für Geologie, inzwischen war er 26. Doch auch die Geologie scheint nicht seine Leidenschaft zu sein. Heute, mit 32 Jahren, denkt er darüber nach, auch dieses Studium aufzugeben, und fragt sich, ob Betriebswirtschaftslehre nicht doch das Richtige gewesen wäre. Aber soll man in dem Alter noch einmal von vorn anfangen? Auch privat geht es Holger nicht besonders gut. Seit der Trennung von seiner Partnerin Mona vor zwei Jahren hatte er keine Beziehung mehr. Mona wollte eine Familie gründen. Die Verantwortung erschien Holger damals zu groß, ganz abgesehen von den persönlichen und finanziellen Einschränkungen. Heute könnte er sich ein Leben mit Mona und zwei Kindern sogar gut vorstellen und würde die Zeit gern zurückdrehen. Wenn er nur könnte ...

Glücklich durch Selbstverwirklichung

Worin unterscheiden sich die Lebensgeschichten von Klaus und Holger? Klaus hatte das Glück, schon sehr früh eine klare Vorstellung von seiner Zukunft zu haben. Diese war für ihn so erstrebenswert, dass er sich ohne Schwierigkeiten für die Verwirklichung seiner Vorstellung einsetzen konnte. Offenbar besaß Klaus auch die erforderlichen Talente, sodass er schnell erfolgreich war, was ihm zusätzlich Antrieb gab.

Holger hingegen kann sich vieles vorstellen, weiß jedoch nicht, wie er zu einer Entscheidung kommen soll. Einerseits hätte er gern einen angesehenen Beruf. Andererseits lässt ihn der Gedanke nicht los, dass es eine Arbeit gibt, für die er sich richtig begeistern könnte. Er sagt von sich, dass er alles kann, aber nichts richtig. Auch mit seiner privaten Situation ist er unzufrieden. Wäre er mit seinem Studium schon fertig gewesen, hätte er vielleicht keine Zweifel an einer Zukunft mit Mona gehabt. Aber wie sollte er als Student eine Familie ernähren? Holger ist mit seiner gesamten Lebenssituation unglücklich und ratlos, wie es weitergehen soll.

Das, was beide Lebensgeschichten wirklich voneinander unterscheidet, ist der Grad an Selbstverwirklichung. Selbstverwirklichung bedeutet, eine Lebensvorstellung zu entwickeln und zu verwirklichen. Nicht bei allen Menschen sind die Vorstellungen über die eigene Zukunft so klar und eindeutig wie bei Klaus. Unter Umständen muss man sich aktiv auf die Suche danach machen, was einem selbst erstrebenswert und sinnvoll erscheint und wofür man gern Energie investiert. Dazu ist es hilfreich, grundlegendes Wissen über die eigene Persönlichkeit zu haben.

Selbstverwirklichung bedeutet, eine Vorstellung von dem eigenen Leben zu entwickeln und diese zu verwirklichen.

Was sind meine Bedürfnisse? Was sind meine Talente? Was ist für mich erstrebenswert? Wenn diese Fragen beantwortet sind, können Sie Ihre persönlichen, bedeutungsvollen Ziele formulieren.

Wenn es Ihnen dann auch gelingt, diese Ziele zu erreichen, sind das die besten Voraussetzungen für ein glückliches und zufriedenes Leben. Gelingt es allerdings nicht, führt das zu schleichender Unzufriedenheit, zu Gefühlen von Traurigkeit, Enttäuschung und im schlimmsten Fall zu Depression.

Wovon hängt die Selbstverwirklichung ab?

Selbstverwirklichung ist ein sehr komplexer Prozess, der von vielen Faktoren abhängt. Die Hauptfaktoren sind Wollen, Können, Dürfen sowie die Rahmenbedingungen.

Das Wollen

Am Anfang der Selbstverwirklichung steht das Wollen. Klaus wollte schon immer Arzt werden, daran hatte er keine Zweifel. Für ihn war es selbstverständlich, sich die Voraussetzungen zu erarbeiten, die notwendig waren, um seine Ziele zu erreichen. Holger hingegen wusste nicht, was er wollte. Über seine Zukunft hatte er sich bisher keine Gedanken gemacht. Er war deshalb ganz dankbar, dass seine Familie mit ihm gemeinsam verschiedene Möglichkeiten erörterte und ihm bei seiner Entscheidung half. Da er von seinem Ziel bisher nicht wirklich überzeugt war, fiel es ihm schwer, konsequent darauf hinzuarbeiten. In diesem Punkt hatte es Klaus leichter. Vermutlich durch das Vorbild seines Vaters verspürte er das tiefe Bedürfnis, Arzt zu werden, und konnte sich gar nicht vorstellen, dass dies einmal anders gewesen sein sollte.

Um sich selbst verwirklichen zu können, muss man Klarheit darüber gewinnen, was man wirklich will.

Bei einigen Menschen kommen Ideen bezüglich der Zukunft wie von selbst. Andere brauchen etwas länger, bis sich aus mehreren Interessen konkrete Vorstellungen für die Zukunft herauskristallisieren. Wieder andere haben absolut keine Idee und müssen aktiv danach suchen, was ihnen als erstrebenswertes Ziel erscheint.

Das Können

Wer sich endgültig für ein bestimmtes Ziel entscheidet, sollte vorher herausfinden, welche Fähigkeiten und Qualifikationen dazu benötigt werden. Als Nächstes stellt sich die Frage, welche dieser Fähigkeiten schon vorhanden sind und welche noch entwickelt werden müssen. Dabei geht es nicht nur um praktische Fähigkeiten, sondern auch um den persönlichen Charakter und die Kompetenzen.

Wer ein bestimmtes Ziel anvisiert, muss zunächst prüfen, ob er die notwendigen praktischen Fähigkeiten und Charaktereigenschaften besitzt.

Klaus hatte keine größeren Probleme, seine vorhandenen Fähigkeiten einzusetzen und die fehlenden zu entwickeln. In vielen Fällen kann dies aber auch eine wirklich herausfordernde Angelegenheit werden. So wird es für Holger wahrscheinlich nicht einfach, mit der skeptischen Haltung seiner Mitmenschen umzugehen, wenn er sich noch einmal für einen Neuanfang entscheidet. Vielleicht überkommen ihn immer wieder Zweifel, ob er die richtige Entscheidung getroffen hat. Ganz sicher wird er lernen müssen, seinen Weg selbstsicher zu gehen und sich nicht von Kritikern irritieren zu lassen. Dazu wird er eine hohe Umsetzungskompetenz benötigen. Unter Umsetzungskompetenz versteht man alle Fähigkeiten und Fertigkeiten, die nötig sind, um Ziele zu erreichen: Dies sind zum Beispiel Konzentration auf das Wesentliche, selbstsicheres Auftreten, Umgang mit Kritik und Selbstzweifeln, Umgang mit Misserfolg, Stress und Unsicherheit.

Das Dürfen

Der nächste Faktor auf dem Weg zur Selbstverwirklichung ist das Dürfen. Die Meinungen und Reaktionen der Mitmenschen können einen großen Einfluss auf das eigene Verhalten haben. Genauso wie es ein Grundbedürfnis nach Selbstverwirklichung gibt, ist es uns ebenso ein Anliegen, von nahestehenden Menschen akzeptiert zu werden.

Holger möchte, dass seine Eltern stolz auf ihn sind. Er weiß, wie wichtig es seiner Mutter ist, dass er einen soliden Beruf ergreift, mit dem er auch in schwierigen Zeiten eine Familie ernähren kann. Sein Vater dagegen legt viel Wert darauf, dass Holger sich mit seinem Beruf möglichst viele Optionen schafft und er ihn sowohl als Angestellter als auch als Selbstständiger ausüben kann. Deshalb hatte er für Jura plädiert. Während seiner Schulzeit hielten die Eltern ihm mehrfach vor, dass er zwar intelligent, aber faul sei und dass mit diesem Arbeitsstil nichts Großes aus ihm werden würde. Dennoch zweifelten sie nie daran, dass er studieren werde.

Wer seine Ziele von der Zustimmung anderer Menschen abhängig macht, schränkt sich selbst ein. Um unseren eigenen Weg zu gehen, sollten wir keine „Erlaubnis“ brauchen.

Holger hat natürlich die Erwartungen seiner Eltern gespürt. Je näher die Entscheidung rückte, desto unruhiger wurde er bei der Aussicht, sich für so viele Jahre festzulegen, ohne zu wissen, ob es überhaupt Spaß macht. Er hatte Zweifel, ob er den umfangreichen Lernstoff und die vielen Prüfungen bewältigen würde. Eine bessere Idee fiel ihm allerdings auch nicht ein. Das eine oder andere war ihm mal in den Sinn gekommen. Eine Zeit lang hatte er davon geträumt, einen kleinen Laden zu besitzen und dort Kunden zu beraten – vielleicht ein Geschäft für Zigarren. Allerdings war diese Idee nicht

ausgegoren und wohl auch etwas verrückt. Im Übrigen war er der Ansicht – und da teilte er die Überzeugung seiner Eltern –, dass Spaß nicht unbedingt ein entscheidendes Kriterium bei der Auswahl eines Studiums oder Berufs ist.

Wie würden Familie und Freunde von Holger darauf reagieren, wenn er jetzt noch einmal seine berufliche Richtung ändert? Was glaubt Holger, welche Meinungen aus seinem Umfeld kämen? Wie wichtig ist es für ihn, was man über ihn denkt, und würde ihn die Meinung der anderen vielleicht davon abhalten, seinen Weg zu gehen? Braucht er die „Erlaubnis“ von anderen?

Die Rahmenbedingungen

Für die Verwirklichung eines Ziels sind außerdem bestimmte Rahmenbedingungen erforderlich. Zum Beispiel konnte Klaus sein Medizinstudium nur deshalb absolvieren, weil er einen Studienplatz bekommen hat. Außerdem hatte er offenbar genügend Geld, um seinen Lebensunterhalt zu bestreiten, und genügend Zeit, um den Stoff zu lernen. Es ist nicht davon auszugehen, dass die Gesamtsituation immer so günstig ist. Wenn die Umstände widriger und die Hürden höher sind, kann es sein, dass Vorhaben geändert oder sogar ganz aufgegeben werden müssen. In jedem Fall ist es wichtig, die äußeren Rahmenbedingungen zu analysieren und abzuschätzen, ob die Verwirklichung der Ziele und Wünsche realistisch ist.

Die äußeren Bedingungen müssen objektiv betrachtet werden. Es muss realistisch sein, das Ziel erreichen zu können, ob auf direktem oder indirektem Weg.

Wenn man beispielsweise aufgrund einer schlechten Abiturnote zunächst nicht den erwünschten Studienplatz erhält, könnte man beispielsweise einige Monate im Ausland studieren und später an eine deutsche Universität wechseln.

Wie steht es um Ihre Selbstverwirklichung?

Aus den beschriebenen Fakten lassen sich drei Bereiche ableiten, die für die Selbstverwirklichung wichtig sind:

- Wir benötigen **Klarheit** über die eigene Persönlichkeit, das heißt über die eigenen Motive, Werte, Einstellungen und Talente.
- Wir brauchen **Orientierung** bezüglich der eigenen Zukunft, müssen demnach eine eigene Vision entwickeln und daraus konkrete Ziele ableiten.
- Es erfordert **Effizienz** bei der Umsetzung der Ziele. Wir müssen mit Hindernissen umgehen können und lernen, was für das Erreichen des Ziels wichtig ist.

Beantworten Sie nun für sich selbst die folgenden Fragen:

- Kennen Sie Ihr Persönlichkeitsprofil? Wissen Sie, was die Triebfedern Ihres Handelns sind? Was Ihnen wirklich wichtig ist? Welche Talente Sie haben?
- Welche Idee haben Sie von der Gestaltung einer beglückenden Zukunft? Welche Ziele wollen Sie erreichen?
- Welche Kompetenzen würden Ihnen dabei helfen?

Wenn Sie auf all die Fragen Antworten haben, die Sie zufriedenstellen, können Sie dieses Buch getrost aus der Hand legen. Sollten aber einige Fragen unbeantwortet geblieben sein oder Sie ins Grübeln gebracht haben, lesen Sie weiter. Dieses Buch wird Ihnen helfen, die fehlenden Antworten zu finden.

So arbeiten Sie mit dem Buch

Zunächst steht Ihre aktuelle Persönlichkeit im Mittelpunkt. Um diese genau zu betrachten, bearbeiten Sie bitte den nachfolgenden Test (ab Seite 27), der speziell für diese Fragestellung entwickelt wurde. Hier werfen wir einen ersten Blick auf Ihre Motive und Einstellungen, und die Ergebnisse des Tests dienen als Grundlage für die weitere Arbeit.

Im Kapitel „Klarheit“ betrachten wir Ihre Motive und Wertvorstellungen genauer, und wir gehen der Frage nach, über welche Fähigkeiten und Stärken Sie verfügen. Außerdem beschäftigen wir uns mit Ihren Überzeugungen und Einstellungen zu Ihrer Zukunftsgestaltung.

Im nächsten Schritt geht es um Ihre Zukunft. In dem Kapitel „Orientierung“ werden Sie angeleitet, Ihre persönliche Lebensvision zu entwickeln. Worauf wollen Sie einmal stolz sein? Was würde Sie glücklich machen? Damit aus Ihren Träumen Wirklichkeit werden kann, finden Sie hier ein „Realisierungsprogramm“. Es beginnt mit einer kritischen Überprüfung, was Utopie und was prinzipiell machbar ist. Dann werden Schritt für Schritt konkrete Ziele formuliert, Pläne geschmiedet, mögliche Stolpersteine identifiziert und Strategien entwickelt.

Die Umsetzung Ihrer Lebensvorstellungen und konkreten Ziele im Alltag ist Thema des Kapitels „Effizienz“. Was können Sie tun, um durchzuhalten, auch wenn Ihnen der Wind ins Gesicht bläst? Wie lässt sich aus Misserfolgen lernen? Wie können Sie mit Kritik selbstsicher umgehen? Wie wandeln wir Selbstzweifel in positive Umsetzungsenergie um? Wir werden die psychologischen Hintergründe dieser Fragestellungen betrachten, und Sie haben die Gelegenheit, für Ihre persönliche Situation jeweils konkrete Verhaltensweisen abzuleiten.

Am meisten werden Sie von dem Buch profitieren, wenn Sie es systematisch Übung für Übung durcharbeiten. Dann kann es gelingen, dass Sie am Ende eine beglückende Antwort auf die Frage haben: Wer will ich sein?

Persönlichkeitstest

Der Persönlichkeitstest wird Sie auf der Entdeckungsreise zu sich selbst unterstützen – er hilft Ihnen dabei, sich selbst besser kennenzulernen. Im Gegensatz zu den zahlreichen „Psychotests“, die in Zeitschriften abgedruckt werden, handelt es sich bei diesem Persönlichkeitstest um einen sogenannten wissenschaftlichen Test. Wissenschaftliche Tests werden nach bestimmten anerkannten Regeln konstruiert und anhand einer Stichprobe empirisch überprüft. Durch Bildung statistischer Kennzahlen kann etwa geprüft werden, welche Fragen besonders gut das Konzept „Neugiermotiv“ erfassen. Nach einer ersten Erhebungsphase werden in der Regel anhand dieser Kennzahlen die besten Fragen für den Test ausgewählt und neu zusammengestellt. Daran schließt sich eine weitere Erhebungsphase an, die häufig der Normierung dient, was bedeutet, dass anhand einer möglichst repräsentativen Stichprobe Grenzwerte gebildet werden, ab wann jemand beispielsweise eine hohe, mittlere oder niedrige „Neugier“-Ausprägung hat. Der Persönlichkeitstest wurde an einer Stichprobe von über 1000 Personen verschiedenen Alters und Bildungsstandes normiert.

Nehmen Sie sich für die Bearbeitung der Fragen ausreichend Zeit. Hier geht es um Sie – also machen Sie den Test bitte nicht zwischen Tür und Angel. Falls Sie nicht genug Zeit haben, um den gesamten Test auf einmal zu bearbeiten, unterbrechen Sie einfach und machen zu einem späteren Zeitpunkt weiter. Die Fragen müssen nicht in einem Durchgang beantwortet werden. Viel wichtiger ist die Ruhe, denn Sie sollten beim Beantworten der Fragen aufmerksam in sich selbst hineinhorchen und genau unterscheiden zwischen dem, wie Sie sich selbst sehen, und den Erwartungen, die andere möglicherweise an Sie richten. Letztere sind nämlich nicht Gegenstand dieses Testes.

Zur Beurteilung steht Ihnen eine abgestufte Skala zur Verfügung.

1	Trifft gar nicht auf mich zu/stimme ich gar nicht zu
2	Trifft eher nicht auf mich zu/stimme ich eher nicht zu
3	Weder Zustimmung noch Ablehnung (bitte nur ankreuzen, wenn Sie sich weder für Zustimmung noch für Ablehnung entscheiden können)
4	Trifft eher auf mich zu/stimme ich eher zu
5	Trifft voll zu/stimme ich voll zu

Die Aussagen in dem Test beziehen sich auf persönliche Verhaltensweisen, Bedürfnisse und Einstellungen. Bitte überlegen Sie bei jeder Aussage, wie stark Sie dieser zustimmen beziehungsweise wie stark die Aussage auf Sie persönlich zutrifft. Kreuzen Sie immer die Antwortmöglichkeit an, die Ihrer Meinung nach Ihrer Persönlichkeit am ehesten entspricht. Bitte entscheiden Sie sich zuerst möglichst spontan und achten Sie darauf, dass Sie keine Aussage auslassen. Falls Sie mit einer spontanen Antwort nicht zufrieden sind oder ein ungutes Gefühl dabei haben, denken Sie noch einmal in Ruhe darüber nach und korrigieren die Antwort gegebenenfalls.

Bei dem Test gibt es keine richtigen und falschen Antworten. Sie sollten das ankreuzen, was Ihrer persönlichen Einstellung und Empfindung entspricht. Am stärksten können Sie vom Testergebnis profitieren, wenn Sie die Fragen möglichst ehrlich beantworten. Überlegen Sie daher nicht, welche Antwort den besten Eindruck machen könnte.

Wenn Situationen beschrieben werden, die Sie persönlich in dieser Form noch nicht erlebt haben, schätzen Sie bitte ein, wie Sie sich wahrscheinlich verhalten würden.

Die Auswertung des Tests finden Sie ab Seite 37. Viel Vergnügen beim Ausfüllen des Fragebogens!

Die Testfragen

Bitte kreuzen Sie an, wie sehr die jeweilige Aussage auf Sie zutrifft beziehungsweise wie stark Sie dieser zustimmen.

		trifft gar nicht zu				trifft zu
		1	2	3	4	5
1	Ich suche gern aktiv neue Erfahrungen.					
2	Ich bin gern mit anderen Menschen zusammen.					
3	Ich bin dafür bekannt, dass ich bekomme, was ich will.					
4	Mir macht es besonders viel Freude, wenn ich durch mein Verhalten etwas „bewegen“ kann.					
5	Mein Motto lautet: Ich mache nur das, was unbedingt notwendig ist.					
6	Mir ist es wichtig, dass es anderen Menschen um mich herum gut geht.					
7	Für mich ist es ausgesprochen wichtig, mein eigener Herr zu sein.					

		trifft gar nicht zu				trifft zu
		1	2	3	4	5
8	Die soziale Wertschätzung, die mit bestimmten Berufen einhergeht, ist für mich sehr wichtig.					
9	Mit anderen zu konkurrieren, ist mir unangenehm.					
10	Viele Aufgaben gelingen mir aufgrund meiner Fähigkeiten.					
11	Wenn sich die Gelegenheit bietet, neue Erfahrungen zu sammeln, bin ich immer dabei.					
12	Alleine fühle ich mich am wohlsten.					
13	Ich kann andere oft dazu bewegen, das zu tun, was ich möchte.					
14	Das Gefühl, etwas Neues geschaffen zu haben, beflügelt mich.					
15	Menschen, die sich über das erforderliche Ausmaß hinaus engagieren, kann ich nicht verstehen.					
16	Wenn jemand Hilfe oder Unterstützung braucht, bin ich sofort zur Stelle.					

		trifft gar nicht zu				trifft zu
		1	2	3	4	5
17	Von anderen abhängig zu sein, bereitet mir Unbehagen.					
18	Mir ist es wichtig, einen gewissen gesellschaftlichen Status zu haben.					
19	Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss, macht mich das nervös.					
20	Der Einzelne hat in der Regel nur wenig Einfluss auf seine Lebenssituation.					
21	Mich auf Neues einzulassen fällt mir sehr schwer.					
22	Ich suche aktiv die Nähe zu anderen.					
23	Es entspricht nicht meiner Art, andere beeinflussen zu wollen.					
24	Wenn etwas funktioniert, sollte man keine Änderungen vornehmen.					
25	Schwierige Aufgaben sind für mich eine Herausforderung, die ich gern und mit viel Einsatz lösen möchte.					

		trifft gar nicht zu				trifft zu
		1	2	3	4	5
26	Es freut mich, wenn ich mich nützlich machen kann.					
27	Ich lege Wert darauf, eigenständig meine Entscheidungen fällen zu können.					
28	Soziale Anerkennung zu bekommen ist mir sehr wichtig.					
29	Es macht mir Spaß, mich mit anderen messen zu müssen.					
30	Für die Lösung beruflicher Probleme fallen mir immer wieder gute Möglichkeiten ein.					
31	Ich bleibe lieber bei den Dingen, die sich bewährt haben.					
32	Ich nutze jede Gelegenheit, andere Menschen näher kennenzulernen.					
33	Meine Anliegen bringe ich nicht auf Kosten anderer durch.					

		trifft gar nicht zu				trifft zu
		1	2	3	4	5
34	Wenn Neuerungen anstehen, habe ich immer viele Ideen, was man alles anders machen könnte.					
35	Ich bin mit meiner Leistung auch dann zufrieden, wenn sie im Durchschnitt liegt.					
36	Wenn ich sehe, dass ich durch meinen Einsatz jemandem wirklich geholfen habe, motiviert mich das ganz besonders.					
37	Auf eigenen Füßen zu stehen, ist sehr wichtig für mich.					
38	Ich bin bereit, mich sehr stark zu engagieren, um einen hohen gesellschaftlichen Status zu erlangen.					
39	Mit anderen in Konkurrenz treten zu müssen, spornt mich an.					
40	Ob ich mit meiner Leistung zufrieden sein kann, hängt maßgeblich von mir selbst ab.					

		trifft gar nicht zu				trifft zu
		1	2	3	4	5
41	Es macht mir Spaß, den Dingen auf den Grund zu gehen.					
42	Ich brauche häufig meine Ruhe und ziehe mich dann zurück.					
43	Ich gebe anderen Menschen nur ungern Anweisungen.					
44	Wenn die Dinge einmal funktionieren, dann mache ich diese am liebsten ohne Veränderung genauso weiter.					
45	Auch wenn andere bereits zufrieden mit einer bestimmten Leistung wären, mache ich in jedem Fall weiter, bis das Ergebnis mich wirklich befriedigt.					
46	Es macht mir Freude, wenn ich anderen helfen oder sie unterstützen kann.					
47	Es ist mir sehr wichtig, selbst zu bestimmen, wie ich meinen Tagesablauf gestalte.					

		trifft gar nicht zu				trifft zu
		1	2	3	4	5
48	Eine hochrangige Position zu bekleiden und dort hohes Ansehen zu genießen, ist für mich ein wichtiges Ziel.					
49	Ich trete gern in Wettbewerb zu anderen, damit ich weiß, wo ich stehe.					
50	Schwierige Situationen arbeite ich auf, um für die Zukunft besser vorbereitet zu sein.					
51	Ich gehe einer Sache so lange nach, bis ich herausgefunden habe, wie sie funktioniert.					
52	Wenn viele Menschen um mich herum sind, fühle ich mich nicht wohl.					
53	Es macht mir Spaß zu sehen, dass andere meinen Anweisungen folgen.					
54	Den Verlauf der Dinge beeinflussen zu können, ist mir wichtig.					

		trifft gar nicht zu				trifft zu
		1	2	3	4	5
55	Damit nicht zu hohe Erwartungen an mich gestellt werden, halte ich mich mit meiner Leistung immer erst einmal zurück.					
56	Da ich sehr gut nachvollziehen kann, wie es Menschen in schwierigen Situationen ergeht, helfe ich gern.					
57	Es ist mir lieber, dass mir jemand sagt, wo es lang geht, als dass ich selbst entscheiden muss.					
58	Einen Beruf zu haben, der mit viel Prestige verbunden ist, hat für mich große Bedeutung.					
59	Ich bin der Ansicht, Konkurrenz belebt das Geschäft.					
60	Es ist reiner Zufall, wenn sich andere Menschen einmal nach meinen Wünschen richten.					
61	Wenn Probleme auftauchen, möchte ich herausfinden, woran das liegt.					

		trifft gar nicht zu				trifft zu
		1	2	3	4	5
62	Ich unternehme gern etwas gemeinsam mit anderen Menschen.					
63	In Auseinandersetzungen ziehe ich meist den Kürzeren.					
64	Ich bin ein Mensch, der großen Gestaltungsspielraum braucht.					
65	Man hat im Leben nichts davon, wenn man sich besonders engagiert.					
66	Menschen, die sich die meiste Zeit um das Wohlergehen anderer kümmern, kann ich nicht verstehen.					
67	Ich fühle mich unwohl, wenn andere mir Vorgaben machen.					
68	In der Gesellschaft angesehen zu sein, hat für mich großen Stellenwert.					
69	Meine Leistungen mit denen anderer zu vergleichen, ist mir wichtig.					
70	Wie mein Leben gestaltet wird, bestimme ich aktiv.					

		trifft gar nicht zu				trifft zu
		1	2	3	4	5
71	Ich halte Ausschau nach Möglichkeiten, Neues zu erfahren oder mehr über eine bestimmte Sache zu lernen.					
72	Das Zusammensein mit anderen Menschen strengt mich oft an.					
73	Anderer bezeichnen mich als dominant.					
74	Selbst etwas zu bewirken macht mir Freude.					
75	Es lohnt sich nicht, sich über das durchschnittliche Maß hinaus zu engagieren, da man nur ausgenutzt wird.					
76	Es bereitet mir Freude, andere Menschen bei ihrer persönlichen Entwicklung zu fördern.					
77	Ich mag Arbeitsaufträge, bei denen ich freie Hand habe.					