

Übung 1-Teilearbeit-B6

1. Identifizierung eines Teils, der als Problem wahrgenommen wird.
2. Aufsuchen der konkreten Situation, wo dieser Teil dominiert-und „hineingehen“
Unterstützung durch Pacen und Fragen: Was siehst Du? Wo bist du? Wer ist anwesend? Was hörst du? etc.
Welche inneren Filme werden eingespielt?
Welche Dinge sagst du selber zu dir, (Selbstinstruktion)?
In welchem Körperteil spürst du die Spannung?
Passende räumliche Bewegung dazu überlegen
3. Krankheitswert explorieren: Was bringt dieser Teil positives?
Was verhindert dieser Teil negatives?
4. Namen dafür finden, Symbol/ Gegenstand.
5. Benennung der Quote, zu wie viel Prozent es den Alltag dominiert/regiert!

Übung 2:

1. Fortsetzung der Übung 1:
Wiederholen, was zum problematischen Zustand erarbeitet wurde!
Beschreiben was verändert werden soll.
2. Wunderfrage: Sie sollte zunächst nach folgenden Schema zunächst offen Frage gestellt werden, und danach kontinuierlich spezifiziert:
Stellen Sie sich vor, Sie gehen heute Abend ins Bett und morgen früh wachen sie auf, und das Problem, weswegen sie in Therapie gekommen sind, ist gelöst. Woran würden Sie das als erstes merken? Was wäre in ihrem Leben anders? etc.

⇒Spezifizieren:

- Was würde Ihnen durch den Kopf gehen?
- Was würden Sie zu sich selber sagen?
- Welche inneren Vorstellungsbilder passen dazu?
- Was würden Sie dann als erstes tun, was als zweites und dann?
- Wer würde es zuerst in Ihrer Umgebung bemerken?
- Woran würde er/sie es bemerken?
- Wie würde er /sie darauf reagieren?
- Was würde er/sie sagen?
- Was werden Sie dann in drei Monaten/einem Jahr/ zehn Jahren tun?

- Angenommen, Sie könnten in einen Film gehen, dessen Titel „Ein Jahr nach dem Wunder“ lauten würde, was und welche Personen würden Sie auf der Leinwand sehen? Was würden die Darsteller tun?
- Angenommen, Sie würden das Wunder durch eine Landschaft darstellen, wie würde sie aussehen? etc.

3. Situation genau mit allen Sinnesqualitäten beschreiben:

z.B. wo spürst du die „innere Ruhe“ in deinem Körper?

Was für ein innerer Satz paßt dazu?

Was für eine Bewegungsform hast Du dazu?

Was kann dieser Teil für Dich erreichen?

Wieviel % wird dieser Teil die nächste Woche beanspruchen?

Fortsetzung der Übung mit einem 2.Stuhl dazu, auf dem der Teil Platz nimmt:

Sag dem Teil, was er für Dich getan hat, was für Dich wichtig ist.

Du hast für uns erreicht..... Du hast für uns abgewendet...etc.

Erfragen, wie es der VP bei dieser Betrachtung geht.

Hinter die Stühle stellen, und auf die erfolgte Interaktion schauen. Neue Beobachtungsperspektive verbalisieren und schauen, ob beide Seiten gleichrangig, respektvoll miteinander umgegangen sind, oder ob einer zu kurz gekommen ist.

evtl. positive Aussicht bei Spaltung: Der andere Teil wird wieder zu seinem Recht kommen.

Fortsetzung der Übung:

Auslösung der Trance, durch die Repräsentation der Teile über die Hände.

4. Hände auf und ab bewegen, Unterschiede zwischen den Händen
Fokussierung (leicht- schwer), Hände wie eine Waagschale auf u. ab bewegen. Welche geht eher nach unten?
Kannst Du Dich auf die Empfindungen in der „linken“ Hand konzentrieren, bis die Hand ihre Ruheposition gefunden hat.
5. Überprüfen, wie es der anderen Hand geht, s.o..
6. Was muss innerlich passieren, dass die schwere Hand wieder hochgeht?
7. Suche eine innere Empfindung, dass die eine Hand hoch bzw. runter geht.
8. Überlass es der inneren Empfindung, bis die endgültige Position gefunden ist.

9. Bei Annäherung der Hände in gleicher Höhe, Handteller aufeinander zudrehen u. die Teile aufeinander zugehen lassen. Zeit lassen, Herausfinden wie sich diese Teile einigen können
10. Erfragen des Zustands nach 2-3 Minuten?
11. Kann bereits die linke auf die rechte oder die rechte auf die linke Hand zugehen? Welche Hand ist dominant? (Repräsentiert das System).
12. Bei nicht Heben der Hand, nochmalige Vorstellung der Situation, in der das Heben der Hand möglich wird. Wenn es so etwas wie ein inneres Wissen gibt, das beide Seiten aufeinander zugehen können, was würde dieser Teil für Informationen zur Verfügung stellen?
13. evtl. dem noch unklaren Teil eine Struktur geben (Digitales Fragen). Was zwischen den Händen ist, hat das eine Form, Fertigkeit, Temperatur etc.

Hausaufgabe: Schreibt Eurem Symptom eine Postkarte, wenn Ihr in einer anderen Stadt seid.

Rituale: 1. Einmalige vs. 2. Wiederholbare Rituale

Zu 1.: Übergangsrituale für den Wechsel von Lebensphasen

Zu 2.: Stellen Verbindungen her, z.B. gemeinsames Abendessen.

grundsätzlich gilt:

- Rituale stellen einen festen Rahmen her, geben Sicherheit z.B. Hochzeit, Konfirmation etc.
- Spielregeln können individuell ausgestaltet werden
- ermöglichen soziale Einbindung
- Belehrende Funktion, aktivieren eine unbewußte Wissensinstanz

wichtigste Rituale:

Abschlußritual, Trennung von Lebenden und Toten
 Übergangsritual, Initiationsriten, Schwelle, Beruf, Heirat,
 Nachreifung
 Kontaktritual: Händeschütteln

Formulierungsregeln für indirekte Kommunikation und Suggestion

1. Allgemeinplätze (Truismen)

Direkte Suggestion:

Sie schauen jetzt zurück in die Vergangenheit, um die Gegenwart besser zu verstehen.

Wie eine Formulierung der Art:

- „Ist es nicht so, dass ...“
- „Oft kann es geschehen, dass ... „
- „Manchmal erleben wir, dass ... „
- „Wir alle wissen, dass ... „
- „Die meisten haben erfahren, dass ... „
- „Die Lebenserfahrung zeigt nicht selten, dass .. „
- „Seit urdenklichen Zeiten passiert es immer wieder, daß ... „
- „Eine Grundkonstante unseres Lebens ist. Dass ... „
- „Es gehört zur Erfahrung vieler Menschen, dass ... „
- „In allen Epochen der Menschheit ... „
- „Jeder weiß, was ... „

etc. gesetzt und dann im folgenden Nebensatz die direkte Anrede weggelassen. Wenn noch die Möglichkeit des Gesagten betont wird, wird aus unserer direkten Suggestion folgende indirekte Formulierung:

Oft kann es geschehen, das ein Blick in die Vergangenheit zu einem besseren Verständnis der Gegenwart führen kann.

Oder:

Für manche Menschen ist der Blick in die Vergangenheit eine Möglichkeit, die Gegenwart besser zu verstehen.

Hier sind noch weitere Beispiele für die Transformation von direkten in indirekte Suggestionen:

| Direkte Formulierung | indirekte Formulierung |
|---|--|
| Stellen Sie sich nun Ihren Traum-Strand vor. | Und jeder weiß, wie sein Traum-Strand aussieht. |
| Ihr Körper ist nun völlig entspannt Und Sie erleben dabei eine tiefe Seelische Erholung. | Für viele ist eine Entspannung wie ein Tor zu einer tiefen seelischen Erholung. |
| Und spüren Sie nun ein Gefühl von Liebe, das Ihnen von einem wichtigen Menschen aus der Vergangenheit Entgegengebracht wird, und erleben dabei ein Gefühl von Geborgen- heit und Sicherheit. | Und in allen Epochen der Menschheit war die Erfahrung der Liebe von einem anderen, wichtigen Menschen wie das Sie Eintauchen in eine tiefe Geborgenheit und Sicherheit. |

2. Nominalisierung

Eine weitere Art, die direkte Anrede des Patienten bei einer Suggestion zu vermeiden besteht darin, eine indirekte Suggestion zu nominalisieren (nomen, lat., bedeutet u.a. Hauptwort). Dabei wird das Prädikat der Suggestion zum Subjekt. Zum Beispiel werden in der direkten Suggestion

Sie spüren jetzt eine innere starke Kraft und Sie wollen sich nun bald entschlossen Ihren Problemen stellen.

die Prädikate („spüren“, „erleben“) zu Hauptwörtern („Das Spüren“, „das Wollen bzw. der Wille“) der nominalisierten Suggestion:

Das Spüren einer starken inneren Kraft kann die Basis sein für den Willen, sich entschlossen den eigenen Problemen zu stellen.

Das Beispiel, das wir für die indirekte Suggestion gewählt haben, bestand nicht von ungefähr aus zwei Teilsuggestionen (1. „Sie spüren jetzt eine innere starke Kraft.“ 2. „Sie wollen sich nun bald entschlossen Ihren Problemen stellen.“)

Wenn man nur eine Suggestion nominalisiert, entsteht nämlich nur ein unvollständiger Satz. Teilsuggestion (1) wird danach der Nominalisierung zu „Das Spüren einer inneren Kraft.“ Und Teilsuggestion (2) zu „Der Wille, sich entschlossen den eigenen Problemen zu stellen.“ Um diese Unvollständigkeit zu verhindern, sollte man immer zwei direkte Teilsuggestionen nominalisieren und sie mit Elementen wie

...ist wie...
...kann dazu führen, dass .../ ...kann zu ...führen
...ist ein Weg um/ zu...
...kann begleitet sein von...
...lädt ein zu/ ist wie eine Einladung...
...bedeutet oft...
...ist die Basis für...
...fördert/ unterstützt...

etc. verbinden.

Wenn man Verben (z.B. riechen) nominalisiert, muß man natürlich nicht ausschließlich die Verlaufsform, sondern kann auch das entsprechende Hauptwort verwenden.

| | |
|---------------------------|-------------------------|
| das Wollen | der Wille |
| das Schauen | der Blick |
| das Riechen | der Geruch |
| das Erleben | das Erlebnis |
| das Entspannt sein | die Entspannung |
| das Gelassen sein | die Gelassenheit |
| das Fühlen | das Gefühl |

Zur Illustration, hier noch einige Beispiele:

| | |
|---|--|
| Direkte Formulierung | Nominalisierung |
| Folgen Sie Ihren Gefühlen und Sie werden den Weg zur Lösung Ihrer Probleme finden. | Den eigenen Gefühlen zu folgen ist wie ein Wegweiser zur Lösung der eigenen Probleme. |
| Sie gehen am Meer entlang und Riechen jetzt die frische, salzige Luft. | Am Meer entlang zu gehen, lädt dazu ein, den frischen, salzigen Geruch zu genießen. |
| Sie werden jetzt ruhiger und ruhiger und finden dabei den Zugang zu einer tiefen Gelassenheit. | Eine mehr und mehr zunehmende Ruhe ist wie ein sicherer Weg zu einer tiefen Gelassenheit. |
| Sie schauen über die Weite des und Sie spüren jetzt über Ihre Atmung auch eine große, innere Weite und fühlen sich dabei völlig befreit. | Der Blick über die Weite des Meeres ist wie eine Aufforderung, diese Weite über die Atmung in sich aufzunehmen was von einem intensiven Gefühl des Befreitseins begleitet wird. |

Grundprinzipien Erickson'scher Psychotherapie

Jedes Individuum ist einzigartig

UTILISATION PACING & LEADING

1. Begegne dem Klienten in seinem Weltbild
2. Nutze das Weltbild , Die Ressourcen, die Eigenheiten und auch die "Pathologien" der Klienten zur Erreichung therapeutischer Ziele.
3. Die Ressourcen liegen im Klienten selbst
4. Gib den Leuten mehr Möglichkeiten und nimm keine Möglichkeiten weg

5. Mache Schwächen zu Stärken. Die Struktur der Probleme kann die Struktur möglicher Lösungen beeinhalten.

6. Respektiere alle Botschaften

Vertraue dem unbewußten Denken

7a) Unbewusste ist ein riesiges Reservoir oder Lager an Lebenserfahrungen und Fähigkeiten

7b) Unbewusste ist wie Innere Weisheit, die innere Stimme, die besser weiß, was gut für eine Person ist

7c) Das Bewußte Denken hat Restriktionen

Orientierung

8. zuerst am Symptom und weniger an eventuell dahinterliegender Psychodynamik

9. ... an Zielen, Lösungen und Zukunft... weniger an Ursachen und Vergangenem

10. ... eher an praktischem Tun und Erlernen von neuen Ideen und weniger an Einsicht in Ursachen und Zusammenhänge

Konstruierte Wahrnehmung und hypnotische Prozesse (Schmidt, 2000):

Aus den Modellen der Ericksonschen Hypnotherapie lässt sich ein spezifisches Modell der Aufmerksamkeitsfokussierung ableiten.

Es kann erklären,

- wie Kommunikation im sozialen Austausch wirkt,
- wie Bewusstsein gestaltet wird,
- welche therapeutischen Interaktionen ziieldienliche Bewusstseinsprozesse unterstützen.

Hypnose wird allgemein als der interaktionelle Prozess einer systematischen Aufmerksamkeitsfokussierung verstanden (Erickson & Rossi 1981). Hypnotische Kommunikation wird damit zum Prototyp jeder Kommunikation.

Aufmerksamkeitsfokussierung:

selbstorganisierte Form des assoziativen Zusammenfügens von sinnlichen Erlebniselementen.

synchrone Verbindung von:

- visuellen äußeren und inneren Bildern
- auditive Elemente
- innere und äußere Dialoge
- kinästhetische, gustatorische und olfaktorische Eindrücke
- Alters- und Größenerleben
- Atemmuster
- Körperkoordination und Verhalten
- Bewertungen und Bedeutungsgebungen

Solche Verkoppelungen werden als **Muster** bezeichnet. Erleben ist dann ein Ergebnis solcher selbst (auf willkürlicher und unwillkürlicher Ebene) zusammengefügte Muster.

Ebenen für die synchron wirkenden Prozesse können sein:

- die Ebene des **interaktionellen Austauschs**; Regeln über: was ist erlaubt/verboten, gut/böse; gesund/krank, optimale Nähe/Distanz, wie dürfen Grenzen nach innen/außen gestaltet werden, wie werden Entscheidungen vollzogen, was wird kommuniziert/exkommuniziert, wie wird mit unterschiedlichen Meinungen umgegangen, werden diese bekämpft (es gibt nur eine richtige Realitätsdefinition)
- die Ebene der **Außenwahrnehmungen** : wie werden Andere und Kontextfaktoren in Relation zum Bewerter bewertet (z.B. groß/klein, mächtig/ohnmächtig, attraktiv/unattraktiv, kompetent/inkompetent etc.) und welche praktischen Schlußfolgerungen ergeben sich daraus (Coping-Strategien, Lösungsversuche etc.)
- die Ebene **der inneren Kommunikation, die Beziehung zu sich selbst**:
Wie werden eigene Impulse wahrgenommen und bewertet?
Welche Beziehungen zu welchen „inneren Anteilen“ mit widersprüchlichen Zielen und Werthaltungen werden wie und mit welchen Auswirkungen (Kämpfe mit gegenseitigen Unterdrückungsversuchen oder Kooperation) gestaltet?
Welche inneren Dialoge finden statt?
Auf welche Erinnerungsbereiche wird bevorzugt fokussiert?
Welche Erinnerungen werden ganz oder teilweise aus der Wahrnehmung dissoziiert?

Auf welches Alterserleben stimmt man sich ein
(altersregressiv/altersprogressiv)?

Diese verschiedenen Prozessebenen beeinflussen sich ständig wechselseitig, so dass die dabei entstehenden Muster nicht in sich selbst stabil sind. Sie benötigen ständige aktive Beiträge, durch die sie reproduziert werden. Werden einzelne Elemente eines Musters geändert, verändert dies das jeweilige Erlebnismuster sofort.

Konfusion als Tranceinduktion

kognitive Konfusion:

„Jeder hat ein intuitives Verständnis vom Unbewussten ... weil wir Dinge unbewusst tun können, unbewusst richtig machen können. Das Bewusstsein hingegen verfolgt die Ereignisse aufmerksam, um sie zu analysieren und zu bewerten. Das Unbewusste dagegen braucht diese Aufmerksamkeit nicht, um Dinge aufzunehmen und daraus zu lernen ... ohne zu wissen, dass es lernt ...

Und wenn Ihr Bewusstsein darauf gerichtet ist, was Ihr Unbewusstes lernt, automatisch lernt ... oder wenn Ihr Unbewusstes seine Aufmerksamkeit darauf lenkt, was Ihr Bewusstsein davon versteht, von dem, was Ihr Unbewusstes lernt ... dann kann Ihr Bewusstsein vom Unbewussten völlig unbewusst bleiben ... und Ihr Bewusstsein kann mehr oder weniger unbewusst arbeiten, da Ihr Unbewusstsein so viel weiß ... und abgesehen davon vertragen sich Ihr Unbewusstsein und Ihr Bewusstes recht gut, indem Ihr Bewusstsein hier und Ihr Unbewusstes auf der anderen Seite jedes in angenehmer Weise für sich selbst lernt, ohne das Sie sich dessen bewusst sind ... „

Ein Beispiel für **sensorische Verwirrung**, die im Rahmen einer **Entspannungsinduktion** gut zu integrieren ist:

sensorische Konfusion:

„Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit für einen Moment nach innen und überprüfen Sie, ob Ihr rechtes oder Ihr linkes Bein leichter ist, Ihre rechte oder Ihre linke Seite ...

Ihre obere Hälfte oder Ihre untere Hälfte weniger empfindet, Ihre Vorder- oder Ihre Rückenseite ... Sie können es nicht genau sagen. Aber wenn Sie etwas von der Leichtigkeit spüren, die Ihr linkes oder Ihr rechtes Bein wahrnimmt, dann können Sie sich an Ihrer Verwirrung orientieren, ohne dass Ihnen das vernünftig erscheinen muss ... sich darüber klar zu werden, welche Körperwahrnehmungen wirklich sind und welche unklarer werden können ... Sie glauben, dass Ihre Beine

hier sind – und sie sind ein bisschen woanders .. Ihre Arme sind da – und sie sind ein bisschen woanders ... wenn Sie mit geschlossenen Augen das überprüfen wollen, werden Sie zu einem anderen Ergebnis kommen, als wenn Sie die Augen öffnen ... und es ist nicht nötig, sich endgültig klarzuwerden, was Sie wirklich empfinden ... solange Sie die Empfindungen, die Ihnen angenehm sind, spüren können ... wie die Entspannung ... und die Ruhe ... und die Linderung

Eine Technik, die bei der Schmerzkontrolle eine große Rolle spielt, ist die zeitliche Konfusion. Über sie kann die Dauer des Schmerzes in ihrer subjektiven Empfindung verändert werden (REVENSTORF 1990, S. 154):

Konfusion der Zeit:

„Sie wissen nicht richtig, ob es Ihnen in einer Stunde besser geht oder in zwei Tagen ... oder ob es zwei erträgliche Tage in einer Stunde sein werden ... Sie wissen nicht, ob es Ihnen besser gehen wird ... in einer Stunde, nach einer Stunde Erholung oder in einer Stunde bevor Sie eine Stunde der Erholung erleben ... die einer Stunde der Linderung folgt ... eine Stunde der Linderung, die verstreicht ... bis Sie zwei volle Tage der Erleichterung erleben ... jetzt. Und dann könne Sie feststellen, dass die Erleichterung, die Sie jetzt verspüren, morgen noch da sein wird ... und morgen wird Ihnen heute in angenehmer Erinnerung sein ... angenehmer als gestern ... „

Bei einer komplexen Konfusionsstrategie werden zu einem Thema mehrere, meist widersprüchliche Sichtweisen angeboten. Ebenso bieten sich Wechsel zwischen verschiedenen Realitäten, eine Beschleunigung der Sprechgeschwindigkeit oder das Integrieren von Metaphern an, die zu dem jeweiligen Kontext in keinem oder nur geringem Zusammenhang stehen. Diesen zahlreichen und paradoxen Perspektiven logisch zu folgen, ist letztlich nicht möglich.

Bei der Verwendung von Konfusionstechniken soll nach GILLIGAN (1989) darauf geachtet werden dass der Rapport dieses Vorgehen erlaubt. Es gibt durchaus Klienten, die auf Konfusion nicht positiv reagieren. Umfang dieser Technik und Rapport müssen daher immer geprüft werden.

Kontraiindiziert ist dieses Vorgehen bei Klienten, die mit Verwirrungstechniken schlechte Erfahrungen gemacht haben oder selbst immer wieder zu Verwirrungszuständen neigen.

Konfusionstechniken in der „normalen Gesprächssituation“:

Zustimmung zu geben, die nicht erwartet wird.

Erwartete Bewertung des Senders völlig entgegen gesetzt zu werten

Lange, Geschichten mit vielen Details,.....es kann so oder so sein....

Eine systemisch- konstruktivistische Persönlichkeitstheorie

Jede Person trägt in der Regel mehrere Wertesysteme in ihrem psychischen System in sich. Da ist zunächst die Gesamtpersönlichkeit als Rahmen oder Universum mit ihren inneren Strömungen, Aspekten, Bedürfnisse, Sehnsüchte und Wünsche und zum anderen diese Teilaspekte selbst. Entsteht zwischen diesen Systemen eine „Patt- Situation“(entweder –oder-Muster), folgt meist daraus, dass der Zugang zu den eigenen Lösungspotentialen erschwert und sogar völlig blockiert ist. Im therapeutischen Setting versucht dann häufig der Teil der das Symptom zum Verschwinden bringen will, eine Koalition mit dem symptomproduzierenden Anteil zu bilden. Der Klient versucht, einen abgelehnten Teil zu eliminieren. Dieser abgelehnte Anteil verschafft sich aber Gehör durch die Ausbildung von Symptomen, die viel Aufmerksamkeit nach sich ziehen:

„Nach gegenwärtiger Sicht hat die verbreitete Bitte, sich mit der einen Seite des Systems gegen die andere zu verbünden, wenn ihr entsprochen wird, häufig ein weiteres Ungleichgewicht des Systems zur Folge.“ (Gilligan, 1988)

Die üblicherweise abwertende Beziehung des Klienten zu seinem Symptom ist problemstabilisierend. Während bei schöpferischen Reaktionen verschiedene Anteile, z.B. Körper und Geist, kooperieren, konkurrieren sie bei symptomatischen Reaktionen.

Ein Symptom kann als phantasievolle Leistung interpretiert werden, die eine unerträglich scheinende Situation erträglicher macht.

Symptom und Trance haben gemeinsam, dass beide unwillkürlich und dissoziiert ablaufen. Um Einblicke in die Natur des Symptoms zu erhalten, muss es demnach zunächst reassoziert werden, mit möglicher Frage:

Wie bekommt man eigentlich ein solches Problem zustande? Wie haben Sie das geschafft?

Modell der „Inneren Familienkonferenz“:

Diese Form der Arbeit mit einem individuellen psychischen System gehört zu den effektivsten therapeutischen Interventionen, die die Hypnotherapie zu bieten hat. Sie ist nahezu universell einsetzbar, ob es sich nun um Entscheidungsprobleme, Ambivalenzen, sog. Persönlichkeitsstörungen, Essstörungen, Panikattacken, Ängste, Zwänge, Depressionen, Suchtprobleme oder Psychosen handelt.

Um welche psychischen Seiten bzw. Aspekte es sich bei der „Inneren Familienkonferenz“ handelt, ist erstens von Person zu Person unterschiedlich, zweitens von Problemsituation zu Problemsituation variabel und drittens einem

ständigen Entwicklungs- und Veränderungsprozess ausgesetzt. Aus diesem Grunde kann das der „Inneren Familienkonferenz“ zugrunde liegende Persönlichkeitsmodell als extrem flexibles systemisches Konstrukt aufgefasst werden, das maßgeschneidert für einen bestimmten Menschen in einem spezifischen Kontext ist. Für jedes Individuum lässt sich damit eine eigene Persönlichkeitstheorie entwickeln, so dass man hier von einer systemisch-konstruktivistischen Persönlichkeitstheorie sprechen kann, die unmittelbar praktisch nutzbar ist, und den Vorteil hat, Ressourcen- und Kompetenzorientiert zu sein. Damit wird es erstens möglich, auf eine defizitorientierte Persönlichkeitsbeschreibung verzichten zu können; zweitens muss eine bestimmte Person nicht in eine vorgegebene Persönlichkeitstheorie und starren Persönlichkeitsmodells, bzw. Diagnoseschemata zu passen.

Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen:

1. Identifizierung von Persönlichkeitsaspekten
2. Externalisierung der Persönlichkeitsaspekte
3. Moderator einführen
4. Einführung eines kooperativen Persönlichkeitsmodell
5. Anregung einer wertschätzenden Kommunikation
6. Teile sollen kooperative Ratgeber des Chefs sein
7. Moderator bedankt sich für die gute Mitarbeit und Zuarbeit
8. Gegenstände- Symbole für die einzelnen Persönlichkeitsanteile suchen, notfalls Konferenz anregen

Hypnotische Prozesse

Hypnose wird allgemein als der interaktionelle Prozess einer systematischen Aufmerksamkeitsfokussierung verstanden (Erickson & Rossi 1981, O'Hanlon 1989, Gilligan 1991, Kossak 1989).

Aufmerksamkeitsfokussierung kann beschrieben werden als eine selbst organisierte Form des assoziativen Zusammenfügens von sinnlichen Erlebniselementen. So werden beispielsweise visuelle, innere/äußere Bilder, auditive Elemente, innere und äußere Dialoge, kinästhetische, gustatorische und olfaktorische Eindrücke, Alters- und Größenerleben, Atemmuster, Körperkoordination mit Verhalten, Bewertungen und Bedeutungsgebung synchron verbunden. Solche Verkoppelungen werden als Muster bezeichnet (Schmidt, 2000).

Was ein Mensch als seine Wirklichkeit erlebt, ist Ergebnis seiner Wahrnehmungsausrichtung. Ein Phänomen stellt solange keine relevante Wirklichkeit für einen Beobachter dar, solange er seine Aufmerksamkeit nicht darauf fokussiert.

Das jeweilige Wirklichkeitserleben stellt keine Aussage über „Wahrheit“ dar, sondern darüber, von welchen Erlebnis- und Wahrnehmungsmustern der

Erlebende sich gerade absorbieren lässt. Wir erfinden uns unsere subjektive wirksame jeweilige Wirklichkeit selbst durch die Art unserer Beobachtung (Realitätsschmiede).

Durch die Art der Aufmerksamkeitsfokussierung wird die jeweils gerade erlebte und gelebte „Persönlichkeit“ bestimmt.

Interaktionen als wechselseitige Hypnose

Jede stattfindende Interaktion ist gekennzeichnet durch gegenseitige hypnotische Prozesse, die man auch als Einladungen zu bestimmten Erlebens und Verhaltensmuster beschreiben kann.

Das Symptom als Kommunikationsmittel im sozialen Raum. Makro-Bereich:

Sowohl interpersonale und interinstitutionelle Funktionsmuster („Makro-Bereich“) als auch individuelle Muster („Mikro-Bereich“) müssen vom Therapeuten diagnostisch erfasst werden. Schmidt (1994) sieht hier die Verknüpfung zwischen einem systemischen Ansatz und der Hypnotherapie, die eher auf die interne Beziehungsdynamik.

Soziale Perspektivübernahme- Soziale Kognition:

Selman, 1980 fand in seinen im Anschluss an Piaget durchgeführten Studien zur sozialen Perspektivübernahme, dass die Einnahme der Außenperspektive und die Fähigkeit, auf die Beziehung zurückzublicken, der letzte Schritt einer sehr komplizierten Entwicklung ist.

Die erste Phase dieser Entwicklung ist; dass das Kind sich egozentrisch als Mittelpunkt der Welt sieht.

In der zweiten Phase gelingt es dem nunmehr schon älteren Kind und Jugendlichen, sich in die Position seines Gegenübers zu versetzen, und seinen Standpunkt zu verstehen.

In der dritten Phase, und keineswegs immer erreichten Schritt, gewinnt eine Person die Möglichkeit, geistig aus der Beziehung zum anderen herauszutreten und die Form der Beziehung und die Regeln der Interaktion zu beschreiben.

Das es weitreichende Konsequenzen für das individuelle Erleben und Verhalten hat, von welcher Perspektive aus ein Individuum sich und das Interaktionssystem beschreibt. In einem Landeskrankenhaus der forensischen Psychiatrie wurde mit einem Jahresetat von ca. 56 Millionen DM versucht, die Patienten in die Außenperspektive zu sich und ihrer Umwelt zu holen.

Wer von außen schaut, ist dabei sicherlich am besten in der Lage, die Ziele und Interessen aller Beteiligten zu verstehen und die Regeln der Interaktion zu erklären. Er ist in dem Sinne emanzipiert, dass heißt voll verantwortlich für sein Verhalten und die Folgen seiner Interaktion, dass er zur Erreichung seiner intern

definierten Ziele überprüfen kann, welchen Anteil er selbst daran hat, dass seine (interaktionelle) Welt so funktioniert, wie sie funktioniert.

Viele Fragen der hypno-systemischen Methoden versuchen die Kunden genau in diese Perspektive zu holen:

Wie haben sie das geschafft, dass ihr Mann nicht mehr mit ihnen schläft?

Wie bekommt man eigentlich ein solches Symptom?

Was muss man tun, um so depressiv zu sein?

Wie können sie es schaffen, dass das Pflegepersonal weiter ärgerlich auf sie ist?

Wie können Sie es anstellen, wieder in der Probezeit entlassen zu werden?

Wie müssen Sie sich am Arbeitsplatz verhalten, dass ihr Chef ihnen vorschlägt, ein Beziehungsmanagement- Seminar zu besuchen?

Wie können Sie es anstellen, dass ihre KollegInnen sie für einen Besserwisser halten?

Solche Fragen sind allerdings meines Erachtens erst angezeigt, wenn man sich gut an das Klientensystem angekoppelt hat, bzw. wenn der Rapport zwischen ratsuchendem System und Berater/Therapeut gut ist. Sonst besteht immer die Gefahr des Schuldvorwurfes und der Gefahr des Gesichtsverlustes auf Seiten des Klienten.

SCREENPROFILING-AUSWERTUNG

NAME: **Maxi Musterfrau (11358)**.....

DATUM: **1. Juni 2010**.....

LEVEL: **Screen-profiling Auswertung**.....

Inhalt

| | |
|--|----|
| Einleitung..... | 2 |
| Ihre „hard facts“ | 3 |
| Ergebnis ihrer angewendeten Handlungsstrategie | 5 |
| Ergebnisse der Onlineerfassung: persönliche Zielsetzung bezüglich..... | 5 |
| Ihre Metakompetenz „Motivation“..... | 6 |
| Ihre Metakompetenz „Flexibilität“ | 8 |
| Ihre Metakompetenz „Orientierung nach Außen und nach Innen“..... | 10 |
| Ihre Metakompetenz „Impulskontrolle“ | 12 |
| Ihre Metakompetenz „Frustrationstoleranz“ | 14 |
| Ihre Metakompetenz „Problemlösungskompetenz“..... | 16 |

Frau Maxi Musterfrau

Einleitung

Sehr geehrte Frau Musterfrau,

wir danken Ihnen für das uns entgegen gebrachte Vertrauen, dass Sie durch Ihre Teilnahme an unserem Verfahren/Tool ... zur Erfassung von exekutiven Frontalhirnfunktionen, den so genannten *wissensunabhängigen Metakompetenzen*, zum Ausdruck gebracht haben. Im Folgenden erhalten Sie Ihre persönliche Auswertung. Diese enthält nicht nur sog. *hard facts* (Anzahl der von Ihnen bearbeiteten Aufgaben und die von Ihnen erzielten richtigen Lösungen), sie lässt auch Rückschlüsse auf allgemeine Verhaltensweisen und -tendenzen zu, die Sie typischerweise in bestimmten Alltags- und Arbeitssituationen zeigen.

Ihre persönlichen Ergebnisse werden in Beziehung gesetzt zu einer *repräsentativen Normstichprobe*. Vereinfacht gesagt wird die von Ihnen erzielte Leistung mit einer Vielzahl von Ergebnissen anderer Personen verglichen und eingeordnet. Vergleichbar mit der Messung von *Intelligenzquotienten (IQ)* werden Einzelleistungen in Relation gesetzt zu einer relevanten Bezugsgruppe. Ihr Ergebnis ist also keineswegs in Stein gemeißelt, sondern ganz entscheidend abhängig von der Vergleichsgruppe und deren Güte. Z.B. dürfte ein Professor an einer Universität, der im Vergleich zu seinesgleichen „nur“ durchschnittliche Leistungen erzielt hat, im Vergleich zur „Normalbevölkerung“ immer noch überdurchschnittlich gut abschneiden.

Aus diesem Grund versuchen wir, unsere Vergleichsstichproben so repräsentativ wie möglich zu gestalten. Wir verwenden als Bezugsgruppe eine „Normalbevölkerung“, so dass eine möglichst allgemeingültige Einordnung möglich und wissenschaftlich legitim ist.

In der Auswertung der einzelnen Dimensionen finden Sie die Angabe des so genannten *Prozentranges (PR)*. Dieser gibt Ihre (genaue) Position in der als Vergleich zu Grunde gelegten Normalverteilung an. Ein Beispiel: Der Prozentrang von 39 heißt, dass 39 % der Vergleichsstichprobe ein gleiches oder schlechteres Ergebnis erzielt haben, 61 % haben ein gleich gutes oder besseres Ergebnis als Sie erreicht.

Im Unterschied zu Intelligenzquotienten sprechen wir hier allerdings wertneutral von einem *niedrigeren* bzw. *höheren* Ergebnis, denn eine weit überdurchschnittliche Ausprägung in einzelnen Metakompetenzen (und damit einhergehend ein hoher PR) ist nicht unbedingt die „*ideale Ausprägung*“. Dies gilt ebenso in umgekehrter Richtung. Extremergebnisse haben Ihre Vor-, aber genauso auch ihre Nachteile, die je nach Umfeld stärker oder schwächer zum Tragen kommen. Insgesamt betrachtet ist am ehesten eine ausgewogene Balance, sozusagen die „*goldene Mitte*“, wünschens- und erstrebenswert. Es gilt also keineswegs pauschal das Motto: „*Je mehr, desto besser.*“. Darauf kommen wir aber im Einzelnen noch zu sprechen.

Frau Maxi Musterfrau

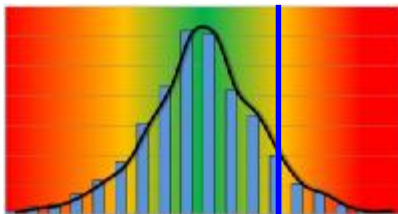
Ihre „hard facts“

Bestimmt interessiert Sie vor allem Ihr „hartes“ und sichtbares Ergebnis. Vielleicht erinnern Sie sich noch: Das von Ihnen absolvierte Tool umfasste 89 Aufgaben mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad, für die Ihnen 30 Minuten Bearbeitungszeit zur Verfügung standen. Zudem gab es innerhalb des jeweiligen Spielfeldes keine Möglichkeit, bereits gezogene Züge wieder zurück zu nehmen oder zu korrigieren. Sie standen somit vor der Wahl, bei Ihrer Vorgehensweise eher auf Masse (möglichst viele Aufgaben zu bearbeiten und dabei Fehler in Kauf zu nehmen) oder auf Klasse (weniger Aufgaben zu bearbeiten, diese aber dafür möglichst richtig zu lösen) zu setzen. Genauer gesagt galt es, beide Aspekte (Quantität und Qualität) zu berücksichtigen und diese möglichst gut miteinander zu vereinbaren. Das Optimum liegt dann wohl am ehesten in besagter „goldenen Mitte“.

Von 89 Aufgaben haben Sie 36,0 Aufgaben bearbeitet, davon 26,0 Aufgaben richtig gelöst. Das entspricht einem Qualitätsverhältnis von 72,2%.

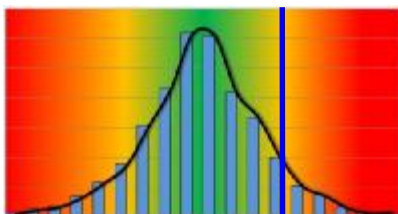
Bei der Anzahl richtig gelöster Aufgaben (Quantität) erreichen Sie damit den 69,0. Prozentrang. Das heißt, dass Sie mehr Aufgaben richtig bearbeitet haben als 69,0% der Vergleichsstichprobe und 31% besser oder gleich gut wie Sie waren.

Diagramm



Bei dem Verhältnis von richtig gelösten zu bearbeiteten Aufgaben (Qualität) erreichen Sie den 69,6. Prozentrang. Das bedeutet, dass Sie eine bessere Quote als 69,6% der Vergleichsstichprobe erreicht haben. 30,4% haben ein besseres oder gleich gutes Verhältnis von richtigen zu bearbeiteten Aufgaben als Sie erzielt.

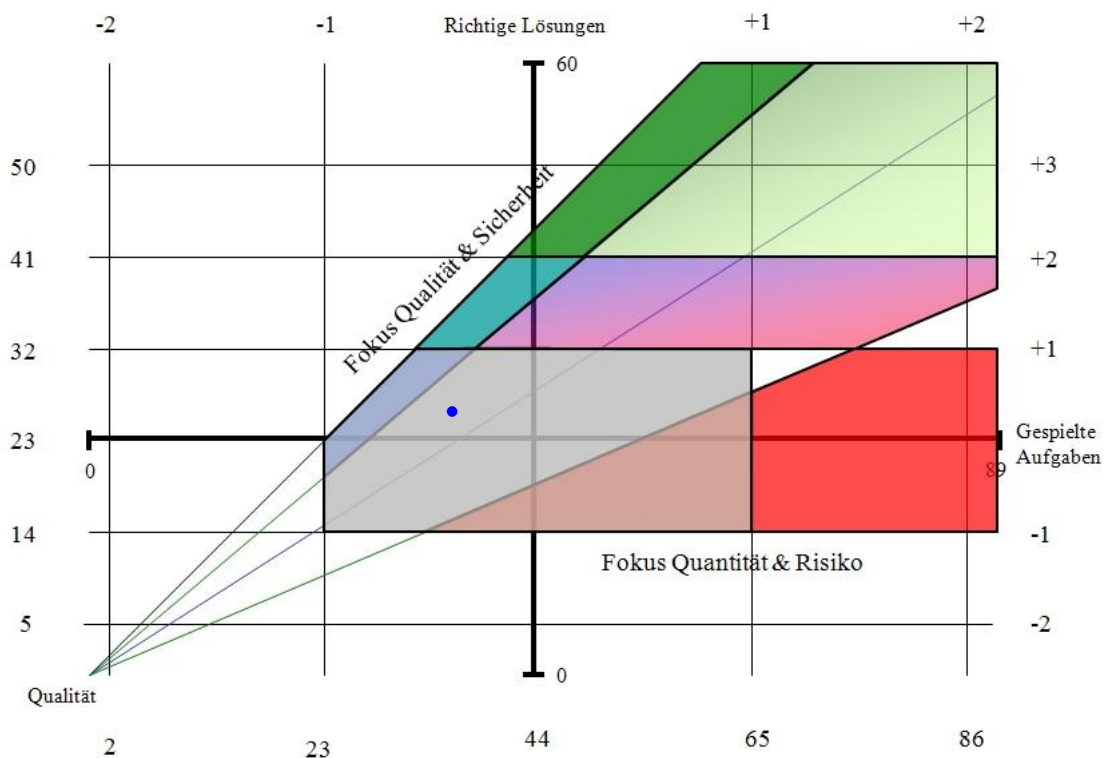
Diagramm



Frau Maxi Musterfrau

Zur besseren Veranschaulichung sehen Sie Ihr Ergebnis im folgenden Koordinatensystem grafisch verortet. Die Achsen „Anzahl bearbeiteter Aufgaben (GIA)“ und „Anzahl richtig bearbeiteter Aufgaben (GRL)“ schneiden sich in ihren Mittelwerten. Sollte Ihr Ergebnis in der Nähe des Mittelpunktes des Koordinatenkreuzes liegen, hätten Sie demnach durchschnittlich genau so viele Aufgaben bearbeitet wie richtig gelöst (PR 50). Je weiter Sie sich von dem Schnittpunkt entfernen, desto höher bzw. niedriger ist Ihr Ergebnis, sichtbar an den Orientierungslinien der jeweiligen Standardabweichungen. Die schwarze Diagonale bildet die 100%-Grenze, während die blaue die durchschnittliche Qualität aufzeigt (grün jeweils eine Standardabweichung).

Diagramm "Idealkorridor"



Frau Maxi Musterfrau

Ergebnis ihrer angewendeten Handlungsstrategie

| | niedrig | | | | hoch |
|--|---------|--|--|--|------|
| Quantitatives Ergebnis | | | | | |
| Qualitatives Ergebnis | | | | | |
| Arbeitsgeschwindigkeit bei der Lösung einzelner Aufgaben | | | | | |
| Anzahl der Fehler | | | | | |
| Anzahl richtig gelöster Aufgaben | | | | | |

Nach der Durchführung des Onlinetools haben sie sich wie folgt zu ihrer Zielsetzung während des Verfahrens geäußert:

Ergebnisse der Onlineerfassung: persönliche Zielsetzung bezüglich

| | | Je höher der Wert, desto größer die Zustimmung k.A.= „keine Angabe“ im Fragebogen ausgewählt, % = keine Fragebogendaten vorhanden | | | | |
|--|---|--|--|--|--|------|
| | | weniger | | | | mehr |
| Quantitatives Ergebnis | % | | | | | |
| Qualitatives Ergebnis | % | | | | | |
| Arbeitsgeschwindigkeit bei der Lösung einzelner Aufgaben | % | | | | | |
| Anzahl richtig gelöster Aufgaben | % | | | | | |

Frau Maxi Musterfrau

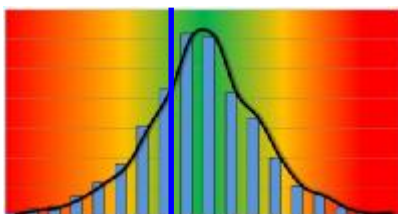
| | Wert | niedrig | | | | hoch |
|--|--------|---------|--|--|--|------|
| Gesamtanzahl richtig gelöster Aufgaben (Quantität) | 26,0 | | | | | |
| Verhältnis von richtig gelösten Aufgaben zu bearbeiteten Aufgaben (Qualität) | 72,2 % | | | | | |

Ihre Metakompetenz „Motivation“

| | Je höher der Wert, desto höher die Motivation. | niedrig | | | | hoch |
|------------|--|---------|--|--|--|------|
| Motivation | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| Anfangstempo | | | | | | |
| Arbeitstempo (Arbeitseifer) | | | | | | |
| Bearbeitungsstringenz (Durchhaltevermögen) | | | | | | |

Diagramm



Die hier gemessene Metakompetenz Motivation beschreibt Ihr von außen wahrnehmbares Verhalten. Es werden keine Aussagen getroffen über Ihre vermeintlichen inneren Antriebe oder Beweggründe, denn diese sind nicht direkt beobachtbar. Es geht vielmehr nur um den Teil Ihrer Motivation, der nach außen sichtbar verhaltenswirksam ist, z.B. ob Sie eher als engagiert oder zurückhaltend wahrgenommen werden.

Hohe Ausprägungen

Menschen mit einer sehr hohen Ausprägung in dieser Dimension werden von ihrer Außenwelt oft als sehr engagiert, tatkräftig und energisch wahrgenommen. Das kann aber auch eine Fehleinschätzung sein, schließlich kommt es ja darauf an, welche Leistungen tatsächlich erzielt werden. Wird die faktische Leistung zu wenig berücksichtigt und stattdessen stärker der Aktivitätsgrad bewertet, besteht die Gefahr einer Überschätzung: Personen, die sich durch ein hohes Maß an Aktivität besser darstellen wollen, als es ihrem tatsächlichen Leistungsvermögen entspricht, werden zu gut bewertet („Blender-Effekt“). Denn nur weil jemand schnell handelt und agiert, heißt das nicht, dass dessen Verhalten zielführend und produktiv ist. Man kann auch scheinbar zielorientiert, schnell und geradlinig in die falsche Richtung laufen ohne dieses zu erkennen.

Frau Maxi Musterfrau

Niedrige Ausprägung

Auch Personen mit einer sehr niedrigen Ausprägung in dieser Dimension laufen Gefahr, von außen falsch eingeschätzt zu werden. Oft werden sie als faul, antriebslos oder gehemmt wahrgenommen. Das kann – je nach tatsächlich erzielter Leistung – zu einer Unterschätzung (und einer sich daraus ergebenden Nichtanerkennung bzw. mangelnder Würdigung von Leistung) der eigentlich vorhandenen Fähigkeiten und Leistungspotentialen führen. Auch hier ist der Einbezug der mit dieser Strategie erzielten „harten“ Ergebnisse für eine genaue Aussage unumgänglich.

Mittlere Ausprägung

Die mittlere Ausprägung kann als Optimum betrachtet werden, spricht diese doch dafür, dass das Frontalhirn als oberste Steuerungsinstanz weder zu stark noch zu schwach aktiviert ist. Es befindet sich in diesem Fall in einer ausgewogenen Balance zwischen den beiden entgegengesetzten Funktionen Aktivierung und Hemmung.

Frau Maxi Musterfrau

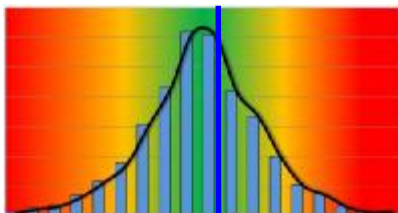
| | Wert | niedrig | | | | hoch |
|--|--------|---------|--|--|--|------|
| Gesamtanzahl richtig gelöster Aufgaben (Quantität) | 26,0 | | | | | |
| Verhältnis von richtig gelösten Aufgaben zu bearbeiteten Aufgaben (Qualität) | 72,2 % | | | | | |

Ihre Metakompetenz „Flexibilität“

| | Je höher der Wert, desto höher die Flexibilität. | niedrig | | | | hoch |
|--------------|--|---------|--|--|--|------|
| Flexibilität | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| Erkennen von Fehlern | | | | | | |
| Abschätzung der Folgen des eigenen Handelns | | | | | | |
| Wählen neuer, kreativer Ansätze die zum Erfolg führen | | | | | | |
| Variation der Planungszeit | | | | | | |

Diagramm



Flexibilität bezeichnet die Fähigkeit, sich kognitiv und emotional auf unterschiedliche Situationen einstellen zu können, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Dazu gilt es, die jeweiligen Anforderungen zu erkennen (Wahrnehmung) und das eigene Denken und Handeln darauf auszurichten. Voraussetzung dafür ist eine „offene Haltung“ und die Fähigkeit, die äußeren Umstände innerlich bewusst wahrzunehmen.

Hohe Ausprägungen

Eine hohe Anpassungsfähigkeit ist zwar vordergründig betrachtet hervorragend, führt aber oftmals zu Problemen mit der Umwelt und Personen, die nicht derart flexibel sind. Menschen mit einer hohen Flexibilität sind innerlich meistens schon einen Schritt weiter und haben mitunter den Eindruck, dass jene um sie herum nicht zielorientiert arbeiten. Sie fühlen sich unverstanden und sind schlichtweg „zu gut“ bzw. zu anpassungsfähig. Auch für Freunde und Partner können sie schwer einschätzbar sein, da sie von außen betrachtet so erscheinen können, als würden sie „ihr Fähnchen nach dem Wind richten“ und dabei bereit wären, Bewährtes allzu leichtfertig aufzugeben.

Frau Maxi Musterfrau

Niedrige Ausprägungen

Personen mit einer niedrigen Anpassungsfähigkeit sind in ihren Verhaltensweisen oftmals rigide bis zwanghaft und selten in der Lage, adaptive Handlungen zu initiieren, wenn es die Außenwelt erfordert. Wenn etwas nicht funktioniert, folgen sie eher dem Grundsatz „Mache mehr des Gleichen“ statt „Probiere etwas anderes aus.“. Während sie gut auf bewährte Muster zurückgreifen und sich in entsprechend konservativ-traditionalistisch (für sie bekannte und vertraute Umgebungen) geregelten Umfeldern wohlfühlen, fällt es ihnen schwer, sich auf Veränderungen einzustellen.

Mittlere Ausprägungen

Die mittlere Ausprägung vereint auch in dieser Dimension die einzelnen Für und Wider in einem ausgewogenen Verhältnis. Dabei ist festzustellen, dass die oben beschriebenen Extremausprägungen keineswegs als „schlecht“ zu bewerten sind. Es gibt Arbeits- und Lebensbereiche, in denen Flexibilität weder gefordert, nötig und vielleicht auch gar nicht gewünscht ist. Wenn man allerdings als hoch flexible Person ein entsprechend hoch flexibles Umfeld vorfindet, kann man nur sagen: „Herzlichen Glückwunsch!“. Allerdings hat eine derartig einseitige Fokussierung auch ihren Preis. Eine ausbalancierte Ausprägung dagegen vereint die Vorteile von beiden. Selbstverständlich sind diese Vorteile nicht in dem Maße vorhanden, wie diese sich in den Extremausprägungen bei entsprechend passenden Umweltsituationen zeigen, aber dafür mit geringeren Nachteilen und den damit verbundenen Kosten – und damit insgesamt mehr Flexibilität.

Frau Maxi Musterfrau

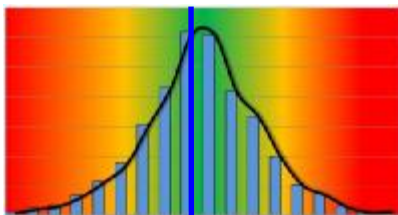
| | Wert | niedrig | | | hoch |
|--|--------|---------|--|--|------|
| Gesamtanzahl richtig gelöster Aufgaben (Quantität) | 26,0 | | | | |
| Verhältnis von richtig gelösten Aufgaben zu bearbeiteten Aufgaben (Qualität) | 72,2 % | | | | |

Ihre Metakompetenz „Orientierung nach Außen und nach Innen“

| | niedrig | | | hoch |
|--|---------|--|--|------|
| Orientierung an äußeren Faktoren (Extrinsisch) | | | | |
| Orientierung an inneren Faktoren (Intrinsisch) | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Bedeutung von sozialen Beziehungen und Anerkennung durch andere Personen | | | | |
| Verhaltensausrichtung wird überwiegend bestimmt durch eigene Ziele und Überzeugungen (Selbstbestimmtheit) | | | | |
| Verhaltenssteuerung überwiegend durch situative Einflüsse | | | | |
| Bedeutung des Lehrers („Lernbeziehung“) für den Lernerfolg Hohe Steuerbarkeit durch andere Personen oder äußere Umstände | | | | |

Diagramm



Orientierung nach Außen und nach Innen beschreibt den Fokus des eigenen Handelns. Menschen mit einer Orientierung nach Außen richten sich eher an den Bedürfnissen ihres Umfelds aus: Orientierung an Nähe, Harmonie und Verbundenheit. Dagegen verfolgen jene mit einer Orientierung nach Innen eher „ihre eigenen Ziele“: Orientierung an kontrollierter Abgegrenztheit und Autonomie. Solche Menschen werden eher aus einer sicheren Distanz in sozialen Interaktionen und Beziehungen agieren.

Frau Maxi Musterfrau

Hohe Ausprägung der „Außenorientierung“

Eine hohe Orientierung nach Außen findet sich oftmals bei Personen, die in ihrer Vergangenheit Beziehungen eher als unsicher erlebt haben. Sie haben dabei gelernt, die Bedürfnisse anderer sensibel wahrzunehmen und zu befriedigen, um dadurch für sich selbst Sicherheit zu erlangen. Dabei vernachlässigen sie nicht selten ihre eigenen Wünsche, Ziele und Bedürfnisse. Zudem besteht die Gefahr der Selbstaufgabe und Aufopferung, denn sie können durch ein solches Verhaltensmuster zum Spielball Anderer werden, die diese Verhaltenstendenzen gezielt ausnutzen. Ein Prototyp für eine solche Ausrichtung ist wohl „der gute Freund“ oder „die gute Freundin“, der bzw. die immer ein offenes Ohr und Zeit für die Bedürfnisse und Sorgen von Anderen hat. Die eigenen Ziele werden dann meist hinten angestellt, wenn sie für eine solche Person überhaupt klar erkannt werden können.

Hohe Ausprägung der „Innenorientierung“

Menschen mit einer extrem hohen Orientierung nach Innen sind häufig zu sehr auf ihre eigenen Ziele und Vorstellungen fixiert, so dass sie Außenfaktoren (äußere Umstände oder andere Menschen) zu gering einschätzen und oft nur ungenügend in ihre Planungen einbeziehen können. In Gemeinschaften werden solche Personen oft als Störenfriede empfunden, oder als Menschen, die einfach nur machen, was sie wollen. Erschwerend kommt hinzu, dass solche Personen von außen oft nicht eindeutig eingeschätzt werden können. Sie haben ihre Affekte (Gefühle) sehr gut im Griff und wirken deshalb auf andere eher kühl, berechnend, abweisend oder auch arrogant. Häufig wundern sie sich auch, warum andere nicht aktiver auf sie zu kommen.

Mittlere Ausprägung von „Außen- und Innenorientierung“

Eine mittlere Orientierung hat zur Folge, dass man sowohl seine eigenen Bedürfnisse als auch die seines Umfelds bzw. seiner Mitmenschen angemessen zu berücksichtigen und zu vereinen versucht. Es geht weder darum, sich für andere aufzuopfern (Altruismus), noch darum, diese zu ignorieren oder gar auszunutzen (Egoismus). Personen mit einer mittleren Ausprägung brauchen sich nicht vor zu großer Nähe oder zu hohem Eigensinn schützen. Sie können vielmehr beides in einer gesunden und ausgeglichenen Balance vereinen: Ein „guter Freund“ und zugleich ein „(gesunder) Egoist“ zu sein. Sie können auf die Bedürfnisse von Anderen eingehen, ohne ihre eigenen Bedürfnisse dabei zu unterdrücken. Der Preis ist allerdings eine erhöhte innere Ambivalenz- und Konfliktspannung.

Im Rahmen unserer Untersuchungen hat sich übrigens herausgestellt, dass erfolgreiche Manager nicht dem Ideal einer ausgewogenen Balance zwischen „Außen- und Innenorientierung“ entsprechen, sondern tendenziell eher über eine stärkere „Innenorientierung“ verfügen, vorstellbar als „altruistischer Egoist“.

(6,2)

Frau Maxi Musterfrau

| | Wert | niedrig | | | | hoch |
|--|--------|---------|--|--|--|------|
| Gesamtanzahl richtig gelöster Aufgaben (Quantität) | 26,0 | | | | | |
| Verhältnis von richtig gelösten Aufgaben zu bearbeiteten Aufgaben (Qualität) | 72,2 % | | | | | |

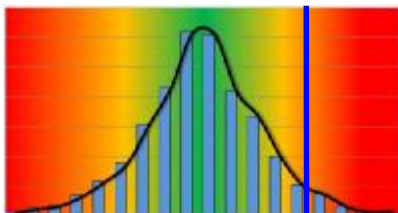
Ihre Metakompetenz „Impulskontrolle“

Je höher der Wert, desto höher die Impulskontrolle.

| | niedrig | | | | hoch |
|-----------------|---------|--|--|--|------|
| Impulskontrolle | | | | | |

| | | | | | |
|------------------------------|--|--|--|--|--|
| Irrelevante Handlungen | | | | | |
| Selbstkontrolle | | | | | |
| Ablenkbarkeit | | | | | |
| Ausblenden störender Impulse | | | | | |

Diagramm



Impulskontrolle bezeichnet die Fähigkeit, eigene, in tieferen Hirnregionen entstehende Impulse und Reaktionsmuster lenken, unterdrücken und kontrollieren zu können. Gerade um neue und komplexe Sachverhalte adäquat erfassen und bearbeiten zu können, bedarf es einer Offenheit und Freiheit, um nicht zu schnell in vorgefertigte Bahnen zu verfallen und unüberlegt zu reagieren.

Hohe Ausprägungen

Menschen mit einer sehr hohen Impulskontrolle werden von außen oftmals als leicht verkrampft bis zwanghaft wahrgenommen. Sie wollen alles möglichst sicher, genau und korrekt erledigen und verlieren dabei mitunter die Einfachheit oder Nichtkontrollierbarkeit mancher Dinge aus den Augen. Sie haben das Bedürfnis entwickelt, alles zu kontrollieren und übersehen dabei mitunter, dass das gar nicht immer nötig ist. Ihre innere Anspannung kann zu psychosomatischen Beschwerden führen (beispielsweise in Form von Kopfschmerzen oder Verspannungen). Das geschieht insbesondere dann, wenn eine Ausgleichsregulation nicht stattfindet (permanentes Kontrollieren) und die Anspannung (über einen längeren Zeitraum bestehen bleibt).

Frau Maxi Musterfrau

Niedrige Ausprägungen

Personen mit einer sehr niedrigen Impulskontrolle haben häufig Probleme, sich in ihrem Umfeld angemessen zu verhalten. Sie agieren oft unüberlegt, vorschnell oder sogar cholerisch. Oftmals mangelt es ihnen an situativem Feingefühl und einem Mangel an überlegter Planung bzw. deren Umsetzung. Nicht selten neigen diese Personen, eher in Unfällen verwickelt zu werden oder Regeln zu übertreten. Aufgrund ihrer scheinbar ständig getriebenen Art weisen diese Personen oftmals Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf.

Mittlere Ausprägungen

Neben gesundheitlichen Folgen bringen beide Extreme noch die „Gefahr“ der (entgegen gesetzten) Überkompensation mit. Da das psychische System auf Ausgleich orientiert ist, gibt es jeweils Lebensbereiche oder Situationen, die – dann ebenfalls in übermäßiger Form – regulierend wirken. Hoch impulskontrollierte Personen können dann zum Beispiel „explodieren“ (z.B. in Folge angestauter Wut), während sich diejenigen mit geringer Impulskontrolle extrem zusammenzureißen versuchen, was enorme psychische Kosten verursacht. So kommt es zu phasenweisen Schwankungen von einem Extrem in das andere.

Aus diesem Grund ist auch hier eine mittlere Ausprägung ideal. Dann vereinigt sich impulshafte Reaktionsgeschwindigkeit und impulskontrollierte Überlegtheit und ermöglicht es solchen Personen, mit beiden Modi angemessen operieren zu können. Das funktioniert zwar jeweils nicht so extrem gut, wie bei einer einseitigen Ausrichtung der Fall wäre, aber dafür müssen auch nicht die horrenden Nachteile einer einseitigen Ausprägung in Kauf genommen werden.

Frau Maxi Musterfrau

| | Wert | niedrig | | | | hoch |
|--|--------|---------|--|--|--|------|
| Gesamtanzahl richtig gelöster Aufgaben (Quantität) | 26,0 | | | | | |
| Verhältnis von richtig gelösten Aufgaben zu bearbeiteten Aufgaben (Qualität) | 72,2 % | | | | | |

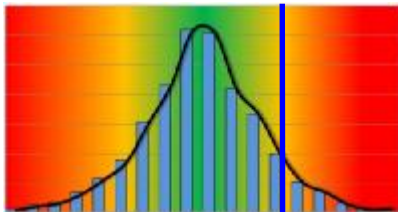
Ihre Metakompetenz „Frustrationstoleranz“

Je höher der Wert, desto höher die Frustrationstoleranz.

| | niedrig | | | | hoch |
|----------------------|---------|--|--|--|------|
| Frustrationstoleranz | | | | | |

| | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|
| Fehlertoleranz | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|

Diagramm



Frustrationstoleranz beschreibt die Fähigkeit, sich von subjektiv wahrgenommenen Rückschlägen nicht aus der Bahn werfen zu lassen. Nicht umsonst heißt es „Wer erfolgreich ist, ist vorher mindestens sechs mal gescheitert.“. Es geht nicht darum, alles beim ersten Mal „richtig“ zu machen, nicht darum, möglichst niemals hinzufallen, sondern um die Bereitschaft, aus dem Hinfallen zu lernen und wieder aufstehen zu können (Resilienz).

Hohe Ausprägungen

Menschen mit einer stark ausgeprägten Frustrationstoleranz nehmen Widrigkeiten und Hindernisse beim Verfolgen ihrer Ziele billigend in Kauf. Dabei bestehen zweierlei Gefahren: Erstens: Sie können das gesunde Maß an Beharrlichkeit überschreiten und halten selbst dann noch an ihren Zielen fest, wenn diese unter keinen Umständen mehr zu erreichen sind und sie sich mit der weiteren Verfolgung nur noch selbst schädigen. Zweitens: Sie neigen dazu, sich selbst zu überschätzen und mögliches Fehlverhalten ihrerseits möglicherweise weder wahrnehmen noch korrigieren zu können. Bildhaft gesprochen handelt es sich um Menschen, die mit dem „Kopf durch die Wand“ wollen. Und das nicht nur einmal, zweimal oder dreimal, sondern so lange, bis die Wand tatsächlich nachgibt (was sie aber leider trotz allem nicht immer tut ...).

Frau Maxi Musterfrau

Niedrige Ausprägungen

Menschen mit einer sehr niedrigen Frustrationstoleranz lassen sich oft schon von kleinen Irrungen und Wirrungen zurückwerfen und verstören. Sind sie nicht Herr (oder Frau) der Lage oder klappt irgendetwas nicht nach Plan, werden sie schnell unruhig bis panisch. Damit aber schränken sie ihre eigene Anpassungsfähigkeit und Problemlösekompetenz in derartigen Situationen ein. Sie limitieren sich und können nicht mehr optimal agieren. Bildhaft gesprochen laufen diese Personen gegen eine Wand, schrecken zurück, bleiben anschließend davor stehen oder wenden sich ab, obwohl sie es vielleicht doch noch einmal probieren sollten, weil die Wand doch leicht zu überwinden wäre.

Mittlere Ausprägungen

Personen mit dieser Ausprägung haben meist ein gesundes Selbstbewusstsein. Sie lassen sich nicht so schnell entmutigen, wissen aber auch, wann es besser ist aufzuhören. Dadurch sind sie in der Lage, aus ihrem eigenen (Fehl-)Verhalten zu lernen. Bildhaft gesprochen laufen diese Personen gegen eine Wand, drücken anschließend zwei-, dreimal dagegen und benutzen, sollte das nicht zum Erfolg führen, einfach die Tür, vielleicht auch ein Fenster oder gehen einfach außen herum.

Frau Maxi Musterfrau

| | Wert | niedrig | | | | hoch |
|--|--------|---------|--|--|--|------|
| Gesamtanzahl richtig gelöster Aufgaben (Quantität) | 26,0 | | | | | |
| Verhältnis von richtig gelösten Aufgaben zu bearbeiteten Aufgaben (Qualität) | 72,2 % | | | | | |

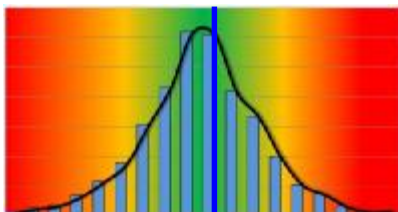
Ihre Metakompetenz „Problemlösungskompetenz“

Je höher der Wert, desto höher die Problemlösungskompetenz.

| | niedrig | | | | hoch |
|-------------------------|---------|--|--|--|------|
| Problemlösungskompetenz | | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|
| Qualität | | | | | |
| Intuition | | | | | |
| Intensive Vorplanung | | | | | |
| Frühzeitiges Erkennen von Fehlern | | | | | |
| Aufmerksamkeit und Konzentration | | | | | |

Diagramm



Problemlösungskompetenz beschreibt die Fähigkeit, Aufgabenstellungen und Herausforderungen aus einer neutralen Außenperspektive (Offenheit) betrachten zu können. Dabei kommt es darauf an, sich einen allgemeinen Überblick zu verschaffen, das ganze System mit seinen unterschiedlichen Anforderungen zu erfassen und im Idealfall, darauf aufbauend die eigene Vorgehensweise angemessen auszurichten und anzupassen. Bedeutsam ist hier, dass die (objektive) Aufgabenstellung im Außen nicht zu stark durch die Innere (subjektive) Bewertung verzerrt wird. Wie auch bei der Metakompetenz Motivation muss die Problemlösungskompetenz in Relation zu den faktischen Leistungen, also den „hard facts“, gesehen werden. D.h. die tatsächlich gezeigte Handlungs- bzw. Problemlösungsgeschwindigkeit muss dabei berücksichtigt werden. Wer in einem Test drei von zehn Aufgaben perfekt löst, kann trotz höherer Problemlösungskompetenz ein schlechteres (Gesamt-)Ergebnis haben als jemand, der sieben Aufgaben „ganz gut“ löst. Derartige Konstellationen sind je nach Anforderungsgegebenheiten der Umwelt zu berücksichtigen.

Frau Maxi Musterfrau

Hohe Ausprägungen

Menschen mit einer sehr hohen Problemlösungskompetenz arbeiten in der Regel sehr konzentriert und genau. Dabei kann es passieren, dass sie sich selbst für einfache Aufgaben sehr viel Zeit nehmen, da sie mehr Faktoren berücksichtigen als eigentlich notwendig sind. Zudem haben sie – genauso wie hoch flexible Personen - das Problem, dass ihre besondere Befähigung zur Lösung komplexer Probleme in einem „normalen Umfeld“ zu Missverständnissen und Unstimmigkeiten führen kann.

Niedrige Ausprägungen

Personen mit einer sehr niedrigen Problemlösungskompetenz lassen sich oft zu schnell von Kleinigkeiten „triggern“, springen sofort auf vermeintliche Aufgaben an und verkennen dabei mitunter das eigentliche größere Ziel. Statt den Status Quo in aller Ruhe zu erfassen und das eigene Vorgehen zu planen, schießen sie sofort los – und treffen so vor allem bei neuartigen und komplexen Aufgaben nicht immer ins Schwarze.

Mittlere Ausprägungen

Bildhaft gesprochen verhalten sich diese beiden Extreme zueinander wie das Foto eines Profifotografen gegenüber dem Schnappschuss eines Amateurs. Der Idealfall vereint beide Kompetenzen in einer mittleren Ausprägung: die Fähigkeit präzise wie zugleich auch schnell den Auslöser einer Kamera zu bedienen, und zwar jeweils in Abhängigkeit davon, welches Vorgehen die jeweilige Situation erfordert. Während man schwierige Aufgaben ruhig und konzentriert angehen sollte, lassen sich die alltäglichen Kleinigkeiten mittels funktionaler Automatismen schnell und ressourcensparend aus dem Weg räumen. Entscheidend ist dann allerdings, dass man die Anforderungen richtig einschätzt, sich seiner eigenen Fähigkeiten (und Grenzen) bewusst ist und davon ausgehend, das jeweils passende Handlungsmuster auswählt.

SCREENPROFILING-AUSWERTUNG

NAME: **Maxi Musterfrau (11358)**.....

DATUM: **1. Juni 2010**.....

LEVEL: **Screen-profiling Auswertung**.....

Inhalt

| | |
|--|----|
| Einleitung..... | 2 |
| Ihre „hard facts“ | 3 |
| Ergebnis ihrer angewendeten Handlungsstrategie | 5 |
| Ergebnisse der Onlineerfassung: persönliche Zielsetzung bezüglich..... | 5 |
| Ihre Metakompetenz „Motivation“..... | 6 |
| Ihre Metakompetenz „Flexibilität“ | 8 |
| Ihre Metakompetenz „Orientierung nach Außen und nach Innen“..... | 10 |
| Ihre Metakompetenz „Impulskontrolle“ | 12 |
| Ihre Metakompetenz „Frustrationstoleranz“ | 14 |
| Ihre Metakompetenz „Problemlösungskompetenz“..... | 16 |

Frau Maxi Musterfrau

Einleitung

Sehr geehrte Frau Musterfrau,

wir danken Ihnen für das uns entgegen gebrachte Vertrauen, dass Sie durch Ihre Teilnahme an unserem Verfahren/Tool ... zur Erfassung von exekutiven Frontalhirnfunktionen, den so genannten *wissensunabhängigen Metakompetenzen*, zum Ausdruck gebracht haben. Im Folgenden erhalten Sie Ihre persönliche Auswertung. Diese enthält nicht nur sog. *hard facts* (Anzahl der von Ihnen bearbeiteten Aufgaben und die von Ihnen erzielten richtigen Lösungen), sie lässt auch Rückschlüsse auf allgemeine Verhaltensweisen und -tendenzen zu, die Sie typischerweise in bestimmten Alltags- und Arbeitssituationen zeigen.

Ihre persönlichen Ergebnisse werden in Beziehung gesetzt zu einer *repräsentativen Normstichprobe*. Vereinfacht gesagt wird die von Ihnen erzielte Leistung mit einer Vielzahl von Ergebnissen anderer Personen verglichen und eingeordnet. Vergleichbar mit der Messung von *Intelligenzquotienten (IQ)* werden Einzelleistungen in Relation gesetzt zu einer relevanten Bezugsgruppe. Ihr Ergebnis ist also keineswegs in Stein gemeißelt, sondern ganz entscheidend abhängig von der Vergleichsgruppe und deren Güte. Z.B. dürfte ein Professor an einer Universität, der im Vergleich zu seinesgleichen „nur“ durchschnittliche Leistungen erzielt hat, im Vergleich zur „Normalbevölkerung“ immer noch überdurchschnittlich gut abschneiden.

Aus diesem Grund versuchen wir, unsere Vergleichsstichproben so repräsentativ wie möglich zu gestalten. Wir verwenden als Bezugsgruppe eine „Normalbevölkerung“, so dass eine möglichst allgemeingültige Einordnung möglich und wissenschaftlich legitim ist.

In der Auswertung der einzelnen Dimensionen finden Sie die Angabe des so genannten *Prozentranges (PR)*. Dieser gibt Ihre (genaue) Position in der als Vergleich zu Grunde gelegten Normalverteilung an. Ein Beispiel: Der Prozentrang von 39 heißt, dass 39 % der Vergleichsstichprobe ein gleiches oder schlechteres Ergebnis erzielt haben, 61 % haben ein gleich gutes oder besseres Ergebnis als Sie erreicht.

Im Unterschied zu Intelligenzquotienten sprechen wir hier allerdings wertneutral von einem *niedrigeren* bzw. *höheren* Ergebnis, denn eine weit überdurchschnittliche Ausprägung in einzelnen Metakompetenzen (und damit einhergehend ein hoher PR) ist nicht unbedingt die *„ideale Ausprägung“*. Dies gilt ebenso in umgekehrter Richtung. Extremergebnisse haben Ihre Vor-, aber genauso auch ihre Nachteile, die je nach Umfeld stärker oder schwächer zum Tragen kommen. Insgesamt betrachtet ist am ehesten eine ausgewogene Balance, sozusagen die *„goldene Mitte“*, wünschens- und erstrebenswert. Es gilt also keineswegs pauschal das Motto: *„Je mehr, desto besser.“*. Darauf kommen wir aber im Einzelnen noch zu sprechen.

Frau Maxi Musterfrau

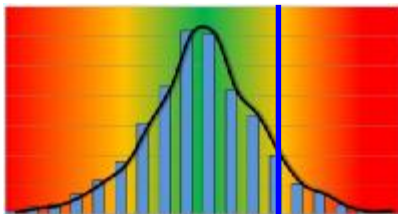
Ihre „hard facts“

Bestimmt interessiert Sie vor allem Ihr „hartes“ und sichtbares Ergebnis. Vielleicht erinnern Sie sich noch: Das von Ihnen absolvierte Tool umfasste 89 Aufgaben mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad, für die Ihnen 30 Minuten Bearbeitungszeit zur Verfügung standen. Zudem gab es innerhalb des jeweiligen Spielfeldes keine Möglichkeit, bereits gezogene Züge wieder zurück zu nehmen oder zu korrigieren. Sie standen somit vor der Wahl, bei Ihrer Vorgehensweise eher auf Masse (möglichst viele Aufgaben zu bearbeiten und dabei Fehler in Kauf zu nehmen) oder auf Klasse (weniger Aufgaben zu bearbeiten, diese aber dafür möglichst richtig zu lösen) zu setzen. Genauer gesagt galt es, beide Aspekte (Quantität und Qualität) zu berücksichtigen und diese möglichst gut miteinander zu vereinbaren. Das Optimum liegt dann wohl am ehesten in besagter „goldenen Mitte“.

Von 89 Aufgaben haben Sie 36,0 Aufgaben bearbeitet, davon 26,0 Aufgaben richtig gelöst. Das entspricht einem Qualitätsverhältnis von 72,2%.

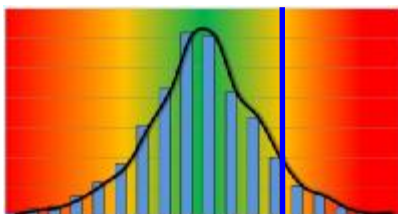
Bei der Anzahl richtig gelöster Aufgaben (Quantität) erreichen Sie damit den 69,0. Prozentrang. Das heißt, dass Sie mehr Aufgaben richtig bearbeitet haben als 69,0% der Vergleichsstichprobe und 31% besser oder gleich gut wie Sie waren.

Diagramm



Bei dem Verhältnis von richtig gelösten zu bearbeiteten Aufgaben (Qualität) erreichen Sie den 69,6. Prozentrang. Das bedeutet, dass Sie eine bessere Quote als 69,6% der Vergleichsstichprobe erreicht haben. 30,4% haben ein besseres oder gleich gutes Verhältnis von richtigen zu bearbeiteten Aufgaben als Sie erzielt.

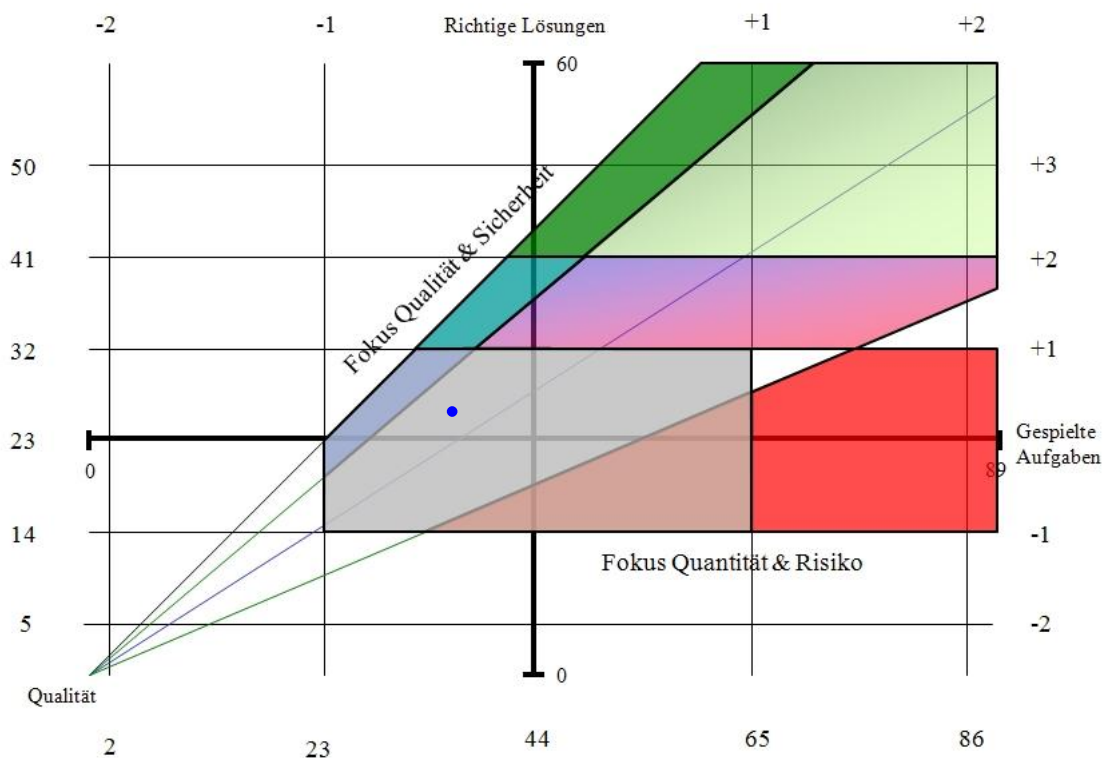
Diagramm



Frau Maxi Musterfrau

Zur besseren Veranschaulichung sehen Sie Ihr Ergebnis im folgenden Koordinatensystem grafisch verortet. Die Achsen „Anzahl bearbeiteter Aufgaben (GIA)“ und „Anzahl richtig bearbeiteter Aufgaben (GRL)“ schneiden sich in ihren Mittelwerten. Sollte Ihr Ergebnis in der Nähe des Mittelpunktes des Koordinatenkreuzes liegen, hätten Sie demnach durchschnittlich genau so viele Aufgaben bearbeitet wie richtig gelöst (PR 50). Je weiter Sie sich von dem Schnittpunkt entfernen, desto höher bzw. niedriger ist Ihr Ergebnis, sichtbar an den Orientierungslinien der jeweiligen Standardabweichungen. Die schwarze Diagonale bildet die 100%-Grenze, während die blaue die durchschnittliche Qualität aufzeigt (grün jeweils eine Standardabweichung).

Diagramm "Idealkorridor"



Frau Maxi Musterfrau

Ergebnis ihrer angewendeten Handlungsstrategie

| | niedrig | | | | hoch |
|--|---------|--|--|--|------|
| Quantitatives Ergebnis | | | | | |
| Qualitatives Ergebnis | | | | | |
| Arbeitsgeschwindigkeit bei der Lösung einzelner Aufgaben | | | | | |
| Anzahl der Fehler | | | | | |
| Anzahl richtig gelöster Aufgaben | | | | | |

Nach der Durchführung des Onlinetools haben sie sich wie folgt zu ihrer Zielsetzung während des Verfahrens geäußert:

Ergebnisse der Onlineerfassung: persönliche Zielsetzung bezüglich

| | | Je höher der Wert, desto größer die Zustimmung k.A.= „keine Angabe“ im Fragebogen ausgewählt, % = keine Fragebogendaten vorhanden | | | | |
|--|---|--|--|--|--|------|
| | | weniger | | | | mehr |
| Quantitatives Ergebnis | % | | | | | |
| Qualitatives Ergebnis | % | | | | | |
| Arbeitsgeschwindigkeit bei der Lösung einzelner Aufgaben | % | | | | | |
| Anzahl richtig gelöster Aufgaben | % | | | | | |

Frau Maxi Musterfrau

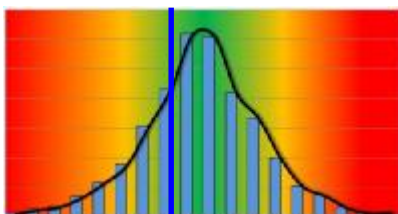
| | Wert | niedrig | | | | hoch |
|--|--------|---------|--|--|--|------|
| Gesamtanzahl richtig gelöster Aufgaben (Quantität) | 26,0 | | | | | |
| Verhältnis von richtig gelösten Aufgaben zu bearbeiteten Aufgaben (Qualität) | 72,2 % | | | | | |

Ihre Metakompetenz „Motivation“

| | Je höher der Wert, desto höher die Motivation. | niedrig | | | | hoch |
|------------|--|---------|--|--|--|------|
| Motivation | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| Anfangstempo | | | | | | |
| Arbeitstempo (Arbeitseifer) | | | | | | |
| Bearbeitungsstringenz (Durchhaltevermögen) | | | | | | |

Diagramm



Die hier gemessene Metakompetenz Motivation beschreibt Ihr von außen wahrnehmbares Verhalten. Es werden keine Aussagen getroffen über Ihre vermeintlichen inneren Antriebe oder Beweggründe, denn diese sind nicht direkt beobachtbar. Es geht vielmehr nur um den Teil Ihrer Motivation, der nach außen sichtbar verhaltenswirksam ist, z.B. ob Sie eher als engagiert oder zurückhaltend wahrgenommen werden.

Hohe Ausprägungen

Menschen mit einer sehr hohen Ausprägung in dieser Dimension werden von ihrer Außenwelt oft als sehr engagiert, tatkräftig und energisch wahrgenommen. Das kann aber auch eine Fehleinschätzung sein, schließlich kommt es ja darauf an, welche Leistungen tatsächlich erzielt werden. Wird die faktische Leistung zu wenig berücksichtigt und stattdessen stärker der Aktivitätsgrad bewertet, besteht die Gefahr einer Überschätzung: Personen, die sich durch ein hohes Maß an Aktivität besser darstellen wollen, als es ihrem tatsächlichen Leistungsvermögen entspricht, werden zu gut bewertet („Blender-Effekt“). Denn nur weil jemand schnell handelt und agiert, heißt das nicht, dass dessen Verhalten zielführend und produktiv ist. Man kann auch scheinbar zielorientiert, schnell und geradlinig in die falsche Richtung laufen ohne dieses zu erkennen.

Frau Maxi Musterfrau

Niedrige Ausprägung

Auch Personen mit einer sehr niedrigen Ausprägung in dieser Dimension laufen Gefahr, von außen falsch eingeschätzt zu werden. Oft werden sie als faul, antriebslos oder gehemmt wahrgenommen. Das kann – je nach tatsächlich erzielter Leistung – zu einer Unterschätzung (und einer sich daraus ergebenden Nichtanerkennung bzw. mangelnder Würdigung von Leistung) der eigentlich vorhandenen Fähigkeiten und Leistungspotentialen führen. Auch hier ist der Einbezug der mit dieser Strategie erzielten „harten“ Ergebnisse für eine genaue Aussage unumgänglich.

Mittlere Ausprägung

Die mittlere Ausprägung kann als Optimum betrachtet werden, spricht diese doch dafür, dass das Frontalhirn als oberste Steuerungsinstanz weder zu stark noch zu schwach aktiviert ist. Es befindet sich in diesem Fall in einer ausgewogenen Balance zwischen den beiden entgegengesetzten Funktionen Aktivierung und Hemmung.

Frau Maxi Musterfrau

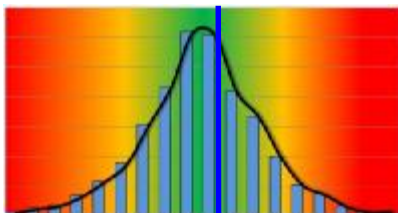
| | Wert | niedrig | | | | hoch |
|--|--------|---------|--|--|--|------|
| Gesamtanzahl richtig gelöster Aufgaben (Quantität) | 26,0 | | | | | |
| Verhältnis von richtig gelösten Aufgaben zu bearbeiteten Aufgaben (Qualität) | 72,2 % | | | | | |

Ihre Metakompetenz „Flexibilität“

| | Je höher der Wert, desto höher die Flexibilität. | niedrig | | | | hoch |
|--------------|--|---------|--|--|--|------|
| Flexibilität | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| Erkennen von Fehlern | | | | | | |
| Abschätzung der Folgen des eigenen Handelns | | | | | | |
| Wählen neuer, kreativer Ansätze die zum Erfolg führen | | | | | | |
| Variation der Planungszeit | | | | | | |

Diagramm



Flexibilität bezeichnet die Fähigkeit, sich kognitiv und emotional auf unterschiedliche Situationen einstellen zu können, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Dazu gilt es, die jeweiligen Anforderungen zu erkennen (Wahrnehmung) und das eigene Denken und Handeln darauf auszurichten. Voraussetzung dafür ist eine „offene Haltung“ und die Fähigkeit, die äußeren Umstände innerlich bewusst wahrzunehmen.

Hohe Ausprägungen

Eine hohe Anpassungsfähigkeit ist zwar vordergründig betrachtet hervorragend, führt aber oftmals zu Problemen mit der Umwelt und Personen, die nicht derart flexibel sind. Menschen mit einer hohen Flexibilität sind innerlich meistens schon einen Schritt weiter und haben mitunter den Eindruck, dass jene um sie herum nicht zielorientiert arbeiten. Sie fühlen sich unverstanden und sind schlichtweg „zu gut“ bzw. zu anpassungsfähig. Auch für Freunde und Partner können sie schwer einschätzbar sein, da sie von außen betrachtet so erscheinen können, als würden sie „ihr Fähnchen nach dem Wind richten“ und dabei bereit wären, Bewährtes allzu leichtfertig aufzugeben.

Frau Maxi Musterfrau

Niedrige Ausprägungen

Personen mit einer niedrigen Anpassungsfähigkeit sind in ihren Verhaltensweisen oftmals rigide bis zwanghaft und selten in der Lage, adaptive Handlungen zu initiieren, wenn es die Außenwelt erfordert. Wenn etwas nicht funktioniert, folgen sie eher dem Grundsatz „Mache mehr des Gleichen“ statt „Probiere etwas anderes aus.“. Während sie gut auf bewährte Muster zurückgreifen und sich in entsprechend konservativ-traditionalistisch (für sie bekannte und vertraute Umgebungen) geregelten Umfeldern wohlfühlen, fällt es ihnen schwer, sich auf Veränderungen einzustellen.

Mittlere Ausprägungen

Die mittlere Ausprägung vereint auch in dieser Dimension die einzelnen Für und Wider in einem ausgewogenen Verhältnis. Dabei ist festzustellen, dass die oben beschriebenen Extremausprägungen keineswegs als „schlecht“ zu bewerten sind. Es gibt Arbeits- und Lebensbereiche, in denen Flexibilität weder gefordert, nötig und vielleicht auch gar nicht gewünscht ist. Wenn man allerdings als hoch flexible Person ein entsprechend hoch flexibles Umfeld vorfindet, kann man nur sagen: „Herzlichen Glückwunsch!“. Allerdings hat eine derartig einseitige Fokussierung auch ihren Preis. Eine ausbalancierte Ausprägung dagegen vereint die Vorteile von beiden. Selbstverständlich sind diese Vorteile nicht in dem Maße vorhanden, wie diese sich in den Extremausprägungen bei entsprechend passenden Umweltsituationen zeigen, aber dafür mit geringeren Nachteilen und den damit verbundenen Kosten – und damit insgesamt mehr Flexibilität.

Frau Maxi Musterfrau

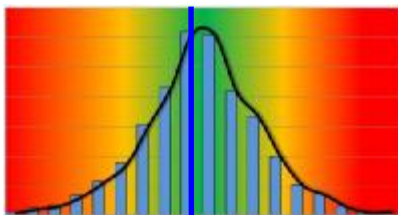
| | Wert | niedrig | | | hoch |
|--|--------|---------|--|--|------|
| Gesamtanzahl richtig gelöster Aufgaben (Quantität) | 26,0 | | | | |
| Verhältnis von richtig gelösten Aufgaben zu bearbeiteten Aufgaben (Qualität) | 72,2 % | | | | |

Ihre Metakompetenz „Orientierung nach Außen und nach Innen“

| | niedrig | | | hoch |
|--|---------|--|--|------|
| Orientierung an äußeren Faktoren (Extrinsisch) | | | | |
| Orientierung an inneren Faktoren (Intrinsisch) | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Bedeutung von sozialen Beziehungen und Anerkennung durch andere Personen | | | | |
| Verhaltensausrichtung wird überwiegend bestimmt durch eigene Ziele und Überzeugungen (Selbstbestimmtheit) | | | | |
| Verhaltenssteuerung überwiegend durch situative Einflüsse | | | | |
| Bedeutung des Lehrers („Lernbeziehung“) für den Lernerfolg Hohe Steuerbarkeit durch andere Personen oder äußere Umstände | | | | |

Diagramm



Orientierung nach Außen und nach Innen beschreibt den Fokus des eigenen Handelns. Menschen mit einer Orientierung nach Außen richten sich eher an den Bedürfnissen ihres Umfelds aus: Orientierung an Nähe, Harmonie und Verbundenheit. Dagegen verfolgen jene mit einer Orientierung nach Innen eher „ihre eigenen Ziele“: Orientierung an kontrollierter Abgegrenztheit und Autonomie. Solche Menschen werden eher aus einer sicheren Distanz in sozialen Interaktionen und Beziehungen agieren.

Frau Maxi Musterfrau

Hohe Ausprägung der „Außenorientierung“

Eine hohe Orientierung nach Außen findet sich oftmals bei Personen, die in ihrer Vergangenheit Beziehungen eher als unsicher erlebt haben. Sie haben dabei gelernt, die Bedürfnisse anderer sensibel wahrzunehmen und zu befriedigen, um dadurch für sich selbst Sicherheit zu erlangen. Dabei vernachlässigen sie nicht selten ihre eigenen Wünsche, Ziele und Bedürfnisse. Zudem besteht die Gefahr der Selbstaufgabe und Aufopferung, denn sie können durch ein solches Verhaltensmuster zum Spielball Anderer werden, die diese Verhaltenstendenzen gezielt ausnutzen. Ein Prototyp für eine solche Ausrichtung ist wohl „der gute Freund“ oder „die gute Freundin“, der bzw. die immer ein offenes Ohr und Zeit für die Bedürfnisse und Sorgen von Anderen hat. Die eigenen Ziele werden dann meist hinten angestellt, wenn sie für eine solche Person überhaupt klar erkannt werden können.

Hohe Ausprägung der „Innenorientierung“

Menschen mit einer extrem hohen Orientierung nach Innen sind häufig zu sehr auf ihre eigenen Ziele und Vorstellungen fixiert, so dass sie Außenfaktoren (äußere Umstände oder andere Menschen) zu gering einschätzen und oft nur ungenügend in ihre Planungen einbeziehen können. In Gemeinschaften werden solche Personen oft als Störenfriede empfunden, oder als Menschen, die einfach nur machen, was sie wollen. Erschwerend kommt hinzu, dass solche Personen von außen oft nicht eindeutig eingeschätzt werden können. Sie haben ihre Affekte (Gefühle) sehr gut im Griff und wirken deshalb auf andere eher kühl, berechnend, abweisend oder auch arrogant. Häufig wundern sie sich auch, warum andere nicht aktiver auf sie zu kommen.

Mittlere Ausprägung von „Außen- und Innenorientierung“

Eine mittlere Orientierung hat zur Folge, dass man sowohl seine eigenen Bedürfnisse als auch die seines Umfelds bzw. seiner Mitmenschen angemessen zu berücksichtigen und zu vereinen versucht. Es geht weder darum, sich für andere aufzuopfern (Altruismus), noch darum, diese zu ignorieren oder gar auszunutzen (Egoismus). Personen mit einer mittleren Ausprägung brauchen sich nicht vor zu großer Nähe oder zu hohem Eigensinn schützen. Sie können vielmehr beides in einer gesunden und ausgeglichenen Balance vereinen: Ein „guter Freund“ und zugleich ein „(gesunder) Egoist“ zu sein. Sie können auf die Bedürfnisse von Anderen eingehen, ohne ihre eigenen Bedürfnisse dabei zu unterdrücken. Der Preis ist allerdings eine erhöhte innere Ambivalenz- und Konfliktspannung.

Im Rahmen unserer Untersuchungen hat sich übrigens herausgestellt, dass erfolgreiche Manager nicht dem Ideal einer ausgewogenen Balance zwischen „Außen- und Innenorientierung“ entsprechen, sondern tendenziell eher über eine stärkere „Innenorientierung“ verfügen, vorstellbar als „altruistischer Egoist“.

(6,2)

Frau Maxi Musterfrau

| | Wert | niedrig | | | | hoch |
|--|--------|---------|--|--|--|------|
| Gesamtanzahl richtig gelöster Aufgaben (Quantität) | 26,0 | | | | | |
| Verhältnis von richtig gelösten Aufgaben zu bearbeiteten Aufgaben (Qualität) | 72,2 % | | | | | |

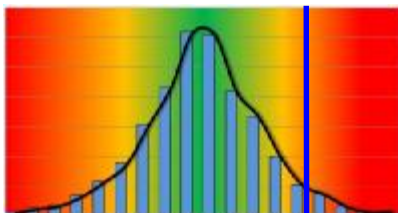
Ihre Metakompetenz „Impulskontrolle“

Je höher der Wert, desto höher die Impulskontrolle.

| | niedrig | | | | hoch |
|-----------------|---------|--|--|--|------|
| Impulskontrolle | | | | | |

| | | | | | |
|------------------------------|--|--|--|--|--|
| Irrelevante Handlungen | | | | | |
| Selbstkontrolle | | | | | |
| Ablenkbarkeit | | | | | |
| Ausblenden störender Impulse | | | | | |

Diagramm



Impulskontrolle bezeichnet die Fähigkeit, eigene, in tieferen Hirnregionen entstehende Impulse und Reaktionsmuster lenken, unterdrücken und kontrollieren zu können. Gerade um neue und komplexe Sachverhalte adäquat erfassen und bearbeiten zu können, bedarf es einer Offenheit und Freiheit, um nicht zu schnell in vorgefertigte Bahnen zu verfallen und unüberlegt zu reagieren.

Hohe Ausprägungen

Menschen mit einer sehr hohen Impulskontrolle werden von außen oftmals als leicht verkrampft bis zwanghaft wahrgenommen. Sie wollen alles möglichst sicher, genau und korrekt erledigen und verlieren dabei mitunter die Einfachheit oder Nichtkontrollierbarkeit mancher Dinge aus den Augen. Sie haben das Bedürfnis entwickelt, alles zu kontrollieren und übersehen dabei mitunter, dass das gar nicht immer nötig ist. Ihre innere Anspannung kann zu psychosomatischen Beschwerden führen (beispielsweise in Form von Kopfschmerzen oder Verspannungen). Das geschieht insbesondere dann, wenn eine Ausgleichsregulation nicht stattfindet (permanentes Kontrollieren) und die Anspannung (über einen längeren Zeitraum bestehen bleibt).

Frau Maxi Musterfrau

Niedrige Ausprägungen

Personen mit einer sehr niedrigen Impulskontrolle haben häufig Probleme, sich in ihrem Umfeld angemessen zu verhalten. Sie agieren oft unüberlegt, vorschnell oder sogar cholerisch. Oftmals mangelt es ihnen an situativem Feingefühl und einem Mangel an überlegter Planung bzw. deren Umsetzung. Nicht selten neigen diese Personen, eher in Unfällen verwickelt zu werden oder Regeln zu übertreten. Aufgrund ihrer scheinbar ständig getriebenen Art weisen diese Personen oftmals Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf.

Mittlere Ausprägungen

Neben gesundheitlichen Folgen bringen beide Extreme noch die „Gefahr“ der (entgegen gesetzten) Überkompensation mit. Da das psychische System auf Ausgleich orientiert ist, gibt es jeweils Lebensbereiche oder Situationen, die – dann ebenfalls in übermäßiger Form – regulierend wirken. Hoch impulskontrollierte Personen können dann zum Beispiel „explodieren“ (z.B. in Folge angestauter Wut), während sich diejenigen mit geringer Impulskontrolle extrem zusammenszureißen versuchen, was enorme psychische Kosten verursacht. So kommt es zu phasenweisen Schwankungen von einem Extrem in das andere.

Aus diesem Grund ist auch hier eine mittlere Ausprägung ideal. Dann vereinigt sich impulshafte Reaktionsgeschwindigkeit und impulskontrollierte Überlegtheit und ermöglicht es solchen Personen, mit beiden Modi angemessen operieren zu können. Das funktioniert zwar jeweils nicht so extrem gut, wie bei einer einseitigen Ausrichtung der Fall wäre, aber dafür müssen auch nicht die horrenden Nachteile einer einseitigen Ausprägung in Kauf genommen werden.

Frau Maxi Musterfrau

| | Wert | niedrig | | | | hoch |
|--|--------|---------|--|--|--|------|
| Gesamtanzahl richtig gelöster Aufgaben (Quantität) | 26,0 | | | | | |
| Verhältnis von richtig gelösten Aufgaben zu bearbeiteten Aufgaben (Qualität) | 72,2 % | | | | | |

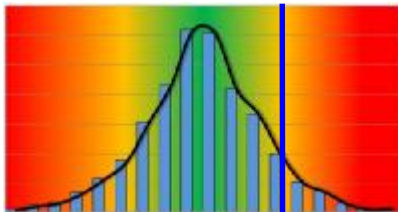
Ihre Metakompetenz „Frustrationstoleranz“

Je höher der Wert, desto höher die Frustrationstoleranz.

| | niedrig | | | | hoch |
|----------------------|---------|--|--|--|------|
| Frustrationstoleranz | | | | | |

| | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|
| Fehlertoleranz | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|

Diagramm



Frustrationstoleranz beschreibt die Fähigkeit, sich von subjektiv wahrgenommenen Rückschlägen nicht aus der Bahn werfen zu lassen. Nicht umsonst heißt es „Wer erfolgreich ist, ist vorher mindestens sechs mal gescheitert.“. Es geht nicht darum, alles beim ersten Mal „richtig“ zu machen, nicht darum, möglichst niemals hinzufallen, sondern um die Bereitschaft, aus dem Hinfallen zu lernen und wieder aufstehen zu können (Resilienz).

Hohe Ausprägungen

Menschen mit einer stark ausgeprägten Frustrationstoleranz nehmen Widrigkeiten und Hindernisse beim Verfolgen ihrer Ziele billigend in Kauf. Dabei bestehen zweierlei Gefahren: Erstens: Sie können das gesunde Maß an Beharrlichkeit überschreiten und halten selbst dann noch an ihren Zielen fest, wenn diese unter keinen Umständen mehr zu erreichen sind und sie sich mit der weiteren Verfolgung nur noch selbst schädigen. Zweitens: Sie neigen dazu, sich selbst zu überschätzen und mögliches Fehlverhalten ihrerseits möglicherweise weder wahrnehmen noch korrigieren zu können. Bildhaft gesprochen handelt es sich um Menschen, die mit dem „Kopf durch die Wand“ wollen. Und das nicht nur einmal, zweimal oder dreimal, sondern so lange, bis die Wand tatsächlich nachgibt (was sie aber leider trotz allem nicht immer tut ...).

Frau Maxi Musterfrau

Niedrige Ausprägungen

Menschen mit einer sehr niedrigen Frustrationstoleranz lassen sich oft schon von kleinen Irrungen und Wirrungen zurückwerfen und verstören. Sind sie nicht Herr (oder Frau) der Lage oder klappt irgendetwas nicht nach Plan, werden sie schnell unruhig bis panisch. Damit aber schränken sie ihre eigene Anpassungsfähigkeit und Problemlösekompetenz in derartigen Situationen ein. Sie limitieren sich und können nicht mehr optimal agieren. Bildhaft gesprochen laufen diese Personen gegen eine Wand, schrecken zurück, bleiben anschließend davor stehen oder wenden sich ab, obwohl sie es vielleicht doch noch einmal probieren sollten, weil die Wand doch leicht zu überwinden wäre.

Mittlere Ausprägungen

Personen mit dieser Ausprägung haben meist ein gesundes Selbstbewusstsein. Sie lassen sich nicht so schnell entmutigen, wissen aber auch, wann es besser ist aufzuhören. Dadurch sind sie in der Lage, aus ihrem eigenen (Fehl-)Verhalten zu lernen. Bildhaft gesprochen laufen diese Personen gegen eine Wand, drücken anschließend zwei-, dreimal dagegen und benutzen, sollte das nicht zum Erfolg führen, einfach die Tür, vielleicht auch ein Fenster oder gehen einfach außen herum.

Frau Maxi Musterfrau

| | Wert | niedrig | | | | hoch |
|--|--------|---------|--|--|--|------|
| Gesamtanzahl richtig gelöster Aufgaben (Quantität) | 26,0 | | | | | |
| Verhältnis von richtig gelösten Aufgaben zu bearbeiteten Aufgaben (Qualität) | 72,2 % | | | | | |

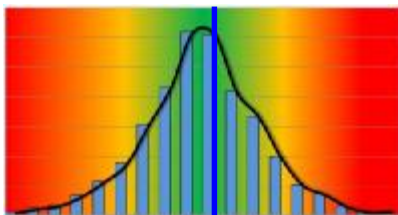
Ihre Metakompetenz „Problemlösungskompetenz“

Je höher der Wert, desto höher die Problemlösungskompetenz.

| | niedrig | | | | hoch |
|-------------------------|---------|--|--|--|------|
| Problemlösungskompetenz | | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|
| Qualität | | | | | |
| Intuition | | | | | |
| Intensive Vorplanung | | | | | |
| Frühzeitiges Erkennen von Fehlern | | | | | |
| Aufmerksamkeit und Konzentration | | | | | |

Diagramm



Problemlösungskompetenz beschreibt die Fähigkeit, Aufgabenstellungen und Herausforderungen aus einer neutralen Außenperspektive (Offenheit) betrachten zu können. Dabei kommt es darauf an, sich einen allgemeinen Überblick zu verschaffen, das ganze System mit seinen unterschiedlichen Anforderungen zu erfassen und im Idealfall, darauf aufbauend die eigene Vorgehensweise angemessen auszurichten und anzupassen. Bedeutsam ist hier, dass die (objektive) Aufgabenstellung im Außen nicht zu stark durch die Innere (subjektive) Bewertung verzerrt wird. Wie auch bei der Metakompetenz Motivation muss die Problemlösungskompetenz in Relation zu den faktischen Leistungen, also den „hard facts“, gesehen werden. D.h. die tatsächlich gezeigte Handlungs- bzw. Problemlösungsgeschwindigkeit muss dabei berücksichtigt werden. Wer in einem Test drei von zehn Aufgaben perfekt löst, kann trotz höherer Problemlösungskompetenz ein schlechteres (Gesamt-)Ergebnis haben als jemand, der sieben Aufgaben „ganz gut“ löst. Derartige Konstellationen sind je nach Anforderungsgegebenheiten der Umwelt zu berücksichtigen.

Frau Maxi Musterfrau

Hohe Ausprägungen

Menschen mit einer sehr hohen Problemlösungskompetenz arbeiten in der Regel sehr konzentriert und genau. Dabei kann es passieren, dass sie sich selbst für einfache Aufgaben sehr viel Zeit nehmen, da sie mehr Faktoren berücksichtigen als eigentlich notwendig sind. Zudem haben sie – genauso wie hoch flexible Personen - das Problem, dass ihre besondere Befähigung zur Lösung komplexer Probleme in einem „normalen Umfeld“ zu Missverständnissen und Unstimmigkeiten führen kann.

Niedrige Ausprägungen

Personen mit einer sehr niedrigen Problemlösungskompetenz lassen sich oft zu schnell von Kleinigkeiten „triggern“, springen sofort auf vermeintliche Aufgaben an und verkennen dabei mitunter das eigentliche größere Ziel. Statt den Status Quo in aller Ruhe zu erfassen und das eigene Vorgehen zu planen, schießen sie sofort los – und treffen so vor allem bei neuartigen und komplexen Aufgaben nicht immer ins Schwarze.

Mittlere Ausprägungen

Bildhaft gesprochen verhalten sich diese beiden Extreme zueinander wie das Foto eines Profifotografen gegenüber dem Schnappschuss eines Amateurs. Der Idealfall vereint beide Kompetenzen in einer mittleren Ausprägung: die Fähigkeit präzise wie zugleich auch schnell den Auslöser einer Kamera zu bedienen, und zwar jeweils in Abhängigkeit davon, welches Vorgehen die jeweilige Situation erfordert. Während man schwierige Aufgaben ruhig und konzentriert angehen sollte, lassen sich die alltäglichen Kleinigkeiten mittels funktionaler Automatismen schnell und ressourcensparend aus dem Weg räumen. Entscheidend ist dann allerdings, dass man die Anforderungen richtig einschätzt, sich seiner eigenen Fähigkeiten (und Grenzen) bewusst ist und davon ausgehend, das jeweils passende Handlungsmuster auswählt.