

## Auswertung – welcher Krisentyp bist Du?

### Der Sachstyp:

#### Allgemein:

Bei einer Begegnung tritt Dir der Sachstyp in einer entspannten, lockeren Haltung gegenüber. Er macht einen ruhigen, legeren und nachdenklichen Eindruck. Sein Gang ist eher lässig, schlendernd. Er kleidet sich gerne bequem und praktisch und spricht mit einer eher tiefen, leisen und monotonen Stimme.

Er begegnet Dir im ersten Moment eher mit einem ernsten und in sich gekehrten Gesichtsausdruck und sein Lächeln ist eher verschmitzt. Er kommuniziert recht anschaulich. Der Sachstyp ist im Beziehungsverhalten ausgleichend und sachlich. Er ist in der Konfrontation konfliktscheu, kann aber wenn er gereizt wird rebellisch und aufbrausend werden.



Eigenschaften: Zurückhaltend, unauffällig, still, nachdenklich, ernst, beobachtend, sachlich, ruhig, analytisch, konfliktscheu, abwartend, unverbindlich, bequem, effizient, schnelle Auffassungsgabe, trockener Humor

#### Stärken:

Der Sachstyp ist der Mensch mit Köpfchen und Souveränität. Er ist sehr sinnenfreudig, ein Genießer und kann schnell und differenziert denken. Er erkennt sofort Zusammenhänge und kann rasch zwischen wesentlich und unwesentlich unterscheiden. Er hat die geistigen Fähigkeiten und auch die Möglichkeit die Dinge distanziert und locker zu betrachten und kann so gut objektiv Stellung beziehen. Egal wie dramatisch die Situation ist, der Sachstyp kann dabei meist sehr ruhig bleiben und eine sachliche Lösung für sich und andere finden. Dabei helfen ihm auch seine sehr gute Beobachtungsgabe und analytische Fähigkeiten.

In Beziehungen ist der Sachstyp eher ausgleichend, harmonisierend und anhänglich, braucht aber Aufmerksamkeit. Er ist ein Genießer.

### Schwächen:

Der Sachtyp denkt viel und ist sehr vorsichtig. Es fällt ihm sehr schwer ins Handeln zu kommen.

Er dreht und wendet die Dinge so oft hin und her, verwirft sie und hat dann neue Ideen. Prioritäten setzen oder Entscheidungen treffen fallen ihm schwer. So wird er zum Weltmeister im Aufschieben und Nichts-Tun. Diese vielen Dinge, die er immer im Kopf hat, tun zu müssen, führen zu einer mentalen Überlastung, die meist schlechte Laune mit sich zieht.

Oder er geht mit Feuereifer an eine Sache heran, beginnt sie. Doch wenn die ersten Bedenken oder Hürden kommen, dann kommen die Zweifel. Kritik hält er nur schwer aus, sie verletzt ihn. Konflikten geht der Sachtyp aus dem Weg. Anstatt weiter zu machen kehrt der Sachtyp oft in die ruhigen Gewässer des Denkens und Erkennens zurück.

Der Sachtyp sucht im Außen nach Aufmerksamkeit, die er durchaus auch bekommt. Aus mangelndem Selbstbewusstsein erkennt er sie aber meistens nicht. Er hat oft Autoritätsprobleme, fühlt sich abhängig und reagiert angepasst, bis ihm der Kragen platzt.

### Krisen:

In Krisenzeiten landet der Sachtyp dann in einer Gedankenspirale, aus der er nicht mehr herauskommt. Er fängt das Grübeln an, fühlt sich überfordert und verliert die Übersicht, ist verwirrt und macht dumme Fehler. Er ist wie gelähmt, alles kreist nur noch im Kopf, er wird immer vorsichtiger und die Wahrnehmung verengt sich. Er übersieht jeden Handlungsansatz und fühlt sich nur noch ohnmächtig und ausgeliefert. Er ist dann das absolute Opfer und sucht bei anderen Zuwendung.

Eigenschaften in Krisenzeiten: Geizig, verantwortungsscheu, unentschlossen, passiv, unflexibel, emotional verschlossen, vergesslich, praktisch unbegabt

### Der Schlüssel:

Der Ausstieg aus den Grübeleien ist einfach einen Schritt nach vorne zu machen. Er muss vom passiven Denker zum aktiv gestaltenden Handelnden werden. Kontakt aufnehmen und für andere sichtbar werden sind oft die ersten Schritte. Unsichtbarkeit und Anpassung helfen nicht weiter. Er muss losgehen, sich einbringen, (planbares) Risiko übernehmen und Entscheidungen treffen. Vor allem muss er sich für eine längere Zeit auf diese Entscheidung festlegen um seine Ziele zu erreichen.

Er muss sich lernen sich durchzusetzen, sich selbst zu schützen und Verantwortung zu tragen.

Er muss gestalten, durchhalten und fleißig sein, sonst pflastern seinen Lebensweg verpasste Chancen. Dafür muss er nach und nach Eigeninitiative entwickeln und seine Aufgaben entschlossen angehen. Es reicht nicht davon zu sprechen, er muss es auch tun.

*Barbara Cada*

Praxis für ein starkes ICH

### Belohnung:

Nichts stellt einen Sachtyp mehr zufrieden, als auf die Dinge zu sehen, die er selbst bewegt und geschaffen hat. Er ist dann stolz auf seine Leistung. Das verschafft ihm Selbstbewusstsein, Aufmerksamkeit und Anerkennung von außen. Das gibt ihm Kraft und Elan. Mit diesem Selbstbewusstsein und der Anerkennung der eigenen Leistung kann er der Falle der Abhängigkeit, Sorgen und Selbstzweifel entkommen. Er ist dann fähig gleichberechtigte und freie Beziehungen auf Augenhöhe einzugehen und in einem ganzheitlichen Kreislauf aus Denken – Handeln – Fühlen ein wunderbares Leben zu genießen.

## Leg los – Jetzt!

Ich helfe Dir gerne dabei in deine Handlungs-Energie zu kommen!

Buche gleich ein kostenloses Informations- und Kennenlern Gespräch.