

## Auswertung

### Welcher Krisentyp bist Du?

#### Der Beziehungstyp:

##### Allgemein:

Der Beziehungstyp wirkt gewinnend, lebendig dynamisch und beweglich, manchmal aber auch etwas kontrolliert. Seine Haltung ist aufrecht und gerade, dabei aber im Gang elegant, gewandt und beweglich. Er kleidet sich in der Regel modisch und sehr geschmackvoll, auch gerne extravagant. Seine Stimme klingt melodisch.

Der Beziehungstyp begegnet Dir lebendig und gewinnend lächelnd, in unsicheren Situationen aber durchaus auch angespannt. In seinem Beziehungsverhalten braucht er Freiräume, ist (sehr) emotional, kontaktfreudig, aber gerne auch dominierend, um die Kontrolle nicht zu verlieren.

Eigenschaften: begeisternd, gefühlsbetont, emotional verführerisch, ausdrucksstark, kreativ, fantasievoll, verspielt, ideenreich, optimistisch

##### Stärken:

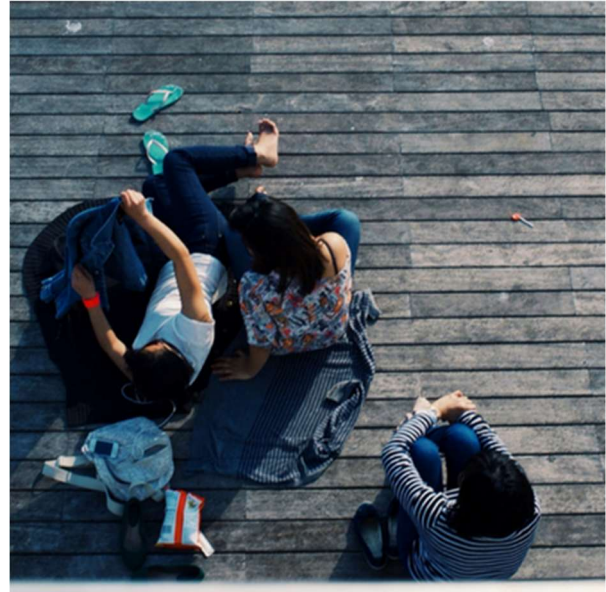
Seine Grundfähigkeiten und Stärken liegen im Beziehungsbereich. Im diesem Bereich kennt er sich aus und fühlt sich wohl. Er kann wunderbar auf andere zugehen, Kontakte herstellen und diese auch für sich nutzen. Er ist hellhörig für zwischenmenschliche Töne und reagiert auch auf sehr feine Beziehungssignale. Er kann Menschen um den Finger wickeln, aber auch für seine Zwecke manipulieren. Beziehungen sind für ihn sehr wichtig.

Der Beziehungstyp hat sehr hohe gefühlsmäßige und kommunikative Fähigkeiten

##### Schwächen:

Er hat eine (unbewusste) Sehnsucht (von allen) geliebt zu werden. Dazu legt er ein besonders liebenswürdiges Verhalten an den Tag oder will durch brillante Leistungen bestechen oder ist immer dabei andere zu retten. Er ist manchmal naiv oder hat große Angst etwas Falsches zu sagen und hält sich dann oft ganz zurück oder schießt über das Ziel hinaus, ohne vorher nachzudenken.

Er ist also auf **der Suche nach Liebe und Bestätigung im Außen!** Er versucht stark zu sein, oder es anderen Recht zu machen, weil er Angst hat abgelehnt zu werden. Dazu muss er sich zusammenreißen und im Griff haben, um sich notfalls aus der Beziehung



zurückziehen zu können (sich selbst retten). Oder er ist ständig liebenswürdig, will es allen Recht machen und ignoriert dabei seine Bedürfnisse (andere retten). Damit wird sein Beziehungsverhalten zur größten Falle, da er seine eigenen Bedürfnisse nicht erkennt.

### Krisen:

Da er die Bestätigung und Liebe im Außen sucht, gehen dem Beziehungstyp, trotz seiner großen Kontaktfähigkeit und der gewinnenden Art, oft das Beziehungsgefühl für den anderen verloren. Er entwickelt ein starkes Misstrauen gegenüber der ihm entgegen gebrachten Zuneigung. **Er erlebt sich dann als abgelehnt, abgestellt und isoliert = nicht geliebt.** Er ist irritiert, äußert sich dann meist sehr kritisch und kann dadurch nicht die so sehr ersehnte Sympathie gewinnen.

Oder er versucht sich weiterhin anzupassen oder den anderen durch „Rettungsmaßnahmen“ zu gewinnen. Selten sind dann die Ergebnisse wie erhofft und er fühlt sich dann abgelehnt und ausgebrannt.

In beiden Varianten reagiert er emotional über. Er versucht dann Macht auszuüben und gibt sich dominant. In diesen Stresszeiten hat er Schwierigkeiten mit klarer Distanz, Sachlichkeit und rationalem Überlegungen und Handeln.

Eigenschaften in Krisenzeiten: unvorsichtig, leichtgläubig, leicht ablenkbar, unzuverlässig, unpünktlich, verschwenderisch, mischt sich zu schnell ein, kann sich schwer konzentrieren

### Der Schlüssel:

In seiner Persönlichkeitsentwicklung muss der Beziehungstyp einen Schritt weitergehen und seine Fähigkeit des KLAREN ERKENNENS einsetzen. Leider übergeht er sie in seiner Krisen-Emotionalität und handelt oft ohne weiter nachzudenken.

Einfacher wird es für ihn, wenn er anfängt, sich mehr auf sich selbst zu besinnen. Was will ich überhaupt, wie geht es mir gerade, was tut mir gut, wo will ich hin, will ich das Gleiche wie mein Gegenüber? Er muss ein wenig mehr Geduld walten lassen, mit sich und anderen und seine Entweder-Oder-Mentalität aufgeben. Es geht darum einmal gewonnene Erkenntnisse zu überprüfen und sich von überholten „Wahrheiten“ zu lösen oder sie zumindest in Frage stellen.

Er tut gut daran wieder mehr Vertrauen zu entwickeln. Das kann er am besten in dem er sich und andere beobachtet, die Situation neu analysiert und dann seinen Erkenntnissen daraus vertraut. Die Angst andere zu verlieren oder nicht zu genügen darf nicht mehr das Maß aller Dinge sein. Auch hier gilt es einen ruhigen Kopf zu behalten, die Situation zu überprüfen und dann Veränderungen Schritt für Schritt zuzulassen.

Barbara Cada

Praxis für ein starkes ICH

### Belohnung:

Als Ergebnis wird er eine ganz neue Qualität im Handeln und auf der Beziehungsebene sein.

Er entwickelt echte Selbstliebe und muss dann nicht mehr angstvoll die Beziehungsfäden in der Hand haben, sondern kann seinen Mitmenschen authentisch gegenüberreten. Die Kontaktfähigkeit wird dann wohl dosiert, klug und verantwortungsbewusst eingesetzt und er fühlt sich nicht mehr überfordert.

Die Faszination am Beobachten, Neugier am Leben und bewusstes Wahrnehmen führt zu Entspannung, Körpergefühl und Verstehen, aber auch Konzentration auf das Wesentliche, dass das Leben lebens- und liebenswerter macht.

**Erkenne die Lösung in Dir!**