

Welcher Krisentyp bist Du?

Fragebogen zur Selbstanalyse

Der Mensch braucht, um erfolgreich im Leben zu sein und ein glückliches Miteinander mit seiner Umwelt zu erleben einen Ausgleich in den drei wichtigen Persönlichkeitsbereichen

Denken – Handeln - Fühlenⁱ (aus „Denken-Fühlen-Handeln“ von Friedmann/Fritz)

Selten haben wir in unserer persönlichen Entwicklung alle drei Bereiche gleich stark entwickelt. Meistens fühlen wir uns in einem Bereich besonders sicher. Diesen „sicheren Bereich“ haben wir in unserer Kindheit als „Überlebensstrategie“ verstärkt entwickelt und darüber die beiden anderen vernachlässigt. Dieser „Sicherheitsbereich“ war in der Kindheit funktional und wichtig. Heute sind sie aber nicht mehr ausreichend und hindern uns an einem zufriedenen und glücklichen Leben.

Auf der Basis dieser Sicherheitsbereiche unterscheiden wir in der Integrierten, Lösungsorientierten Psychologieⁱⁱ (ILP) drei Grundtypen:

- Der **Sachtyp**, der in Problemsituationen sehr oft in einer Gedankenspirale hängen bleibt und nicht oder schwer ins Handeln kommt
- Der **Handlungstyp**, der in Krisenzeiten loslegt ohne auf sein Bauchgefühl zu hören
- Der **Beziehungstyp**, dessen Stress und Krise stark vom Miteinander/Beziehungen beeinflusst ist und der oft mit starken emotionalen Reaktionen an die Problemlösung geht ohne nachzudenken.

Welchem Krisentyp gehörst Du an?

Klar haben wir im Laufe unserer Persönlichkeitsentwicklung neben der Hauptlösungsstrategie die beiden anderen Bereiche auch entwickelt (... und das ist auch sehr gut so), aber wir neigen in Extremsituationen immer wieder dazu alte Verhaltensmuster zu bedienen und in die alt bekannten Fallen zu tappen, die uns nicht zufriedenstellen.

Mit den folgenden Fragen ermittelst du Deinen Persönlichkeits-/Sicherheitstyp. Zu jeder Frage sind drei Antworten vorgegeben. Je Frage kannst Du 3 Punkte vergeben. Versuche möglichst einer Antwort alle 3 Punkte zu geben. Wenn es nicht geht, dann kannst du die 3 Punkte je nach Ansicht auf die 3 Fragen verteilen.

Beispiele:

Wie gehst Du?	Wie gehst Du?
Rasch – leicht – beschwingt (3) Punkte = a	Rasch – leicht – beschwingt (2) Punkte = a
Zielstrebig – energievoll () Punkte = c	Zielstrebig – energievoll (1) Punkte = c
Gemächlich – in sich gekehrt () Punkte = b	Gemächlich – in sich gekehrt () Punkte = b

Falls du spontan keine Antwort weißt, lass die Frage aus und beantworte sie später. Wenn du dich nicht entscheiden kannst, dann hilft es die Frage aus der Sicht einer Freundin oder eines Freundes zu beantworten. Wenn du früher anders warst oder reagiert hast als heute, **wählen Sie bitte die früheren** Eigenschaften. Und noch eins: Denken Sie bei der Antwort mehr an ihr spontanes Verhalten im Privatleben und weniger an Ihr gelerntes, kontrolliertes Verhalten im Beruf.

- 1. Wie gehst Du?**

Rasch – leicht – beschwingt	() Punkte =	a
Zielstrebig – energievoll	() Punkte =	c
Gemächlich – in sich gekehrt	() Punkte =	b

- 2. Wer dich gut kennt, der sagt von Dir, du bist**

Aktiv - entschlossen	() Punkte =	c
Gefühlvoll - sensibel	() Punkte =	a
Korrekt – zuverlässig	() Punkte =	b

- 3. Wie sprichst Du?**

Melodisch – klar - deutlich	() Punkte =	a
Leise – sachlich - undeutlich	() Punkte =	b
Laut – nachdrücklich	() Punkte =	c

- 4. Wie schaut/blickst Du?**

Gewinnend – viel Blickkontakt	() Punkte =	a
Direkt – konzentriert	() Punkte =	c
Nachdenklich – wenig Blickkontakt	() Punkte =	b

- 5. Was ist Dein Gesichtsausdruck?**

Gesammelt – eher freundlich	() Punkte =	c
Häufig ernst und weich	() Punkte =	b
Gewinnend häufig lächelnd	() Punkte =	a

- 6. Einige Deiner Stärken?**

Geduld – Sachlichkeit	() Punkte =	b
Gewissenhaftigkeit - Fleiß	() Punkte =	c
Kontaktfreude - Ehrgeiz	() Punkte =	a

- 7. Wie kleidest Du Dich in der Freizeit?**

Ansprechend – modern - locker	() Punkte =	a
Sportlich – bequem	() Punkte =	b
Praktisch – sauber	() Punkte =	c

8. Wie erleben andere Dich? Als ...

- Verlässlich – hilfsbereit () Punkte = c
Liebenswürdig gewinnend () Punkte = a
Klug – verständnisvoll () Punkte = b

9. Jemand erzählt ein Problem...

- Du denkst intensiv darüber nach () Punkte = b
Du leidest mit () Punkte = a
Du gibst praktische Tipps () Punkte = c

10. Was macht Dir besonders zu schaffen?

- Andere halten Dich für dumm () Punkte = a
Andere halten Dich für unfähig () Punkte = b
Andere halten Dich für böse () Punkte = c

11. Welche Schwäche kennst Du bei Dir?

- Ich bin übergenau () Punkte = c
Ich dramatisiere gerne () Punkte = a
Ich bin vergesslich () Punkte = b

12. Wie lachst Du?

- Verschmitzt - zurückhaltend () Punkte = b
Laut und ausgelassen () Punkte = c
Anmutig bis kreischend () Punkte = a

13. Was stört andere manchmal an Dir?

- Du bist zu emotional () Punkte = a
Du wertest zu viel () Punkte = c
Du bist zu vernünftig () Punkte = b

14. Wie reagierst Du auf fremde Menschen?

- Unbefangen bis zurückhaltend () Punkte = b
Du achtest auf die Regeln () Punkte = c
Gewinnend - kontrolliert () Punkte = a

15. Welches Kompliment spricht Dich an?

- Du hast ein gutes Herz () Punkte = c
Du bist tüchtig () Punkte = b
Du bist intelligent () Punkte = a

16. Wie sollte Dein Wunschauto sein?

- Praktisch – sparsam - ästhetisch () Punkte = b
Stark – qualitativ hochwertig () Punkte = c
Etwas Besonderes - sympathisch () Punkte = a

17. Welche Worte sprechen Dich positiv an?

- Interessant – intelligent - gewinnend () Punkte = a
Gemütlich- herzlich - sicher () Punkte = c
Erfolgreich – tüchtig - abenteuerlich () Punkte = b

18. Was machst du mehr als andere?

- Über alles Mögliche nachdenken () Punkte = b
Sich in andere einfühlen () Punkte = a
Dinge in Ordnung bringen () Punkte = c

19. Was kommt bei dir sehr selten vor?

- Andere nicht beachten () Punkte = a
Etwas nicht verstehen () Punkte = b
Arbeit vermeiden () Punkte = c

20. Bist du gerne zusammen mit Menschen, die?

- Fair und kameradschaftlich sind () Punkte = c
Klug und liebenswert sind () Punkte = a
Tüchtig und unterstützend sind () Punkte = b

21. Was stört dich bei anderen besonders? Jemand ist ...

- Dumm und arrogant () Punkte = a
Unfair und schmutzig () Punkte = c
Schwach und unfähig () Punkte = b

22. Du leidest...

- Dramatisch und aggressiv () Punkte = a
Niedergeschlagen oder aufbrausend() Punkte = b
Enttäuscht und verbittert () Punkte = c

23. Wie sieht deine Wohnung aus?

- Gemütlich und ordentlich () Punkte = c
Bequem und zweckmäßig () Punkte = b
Verspielt und anspruchsvoll () Punkte = a

24. Gelegentlich sagt man dir, du bist...

- Zu genau und zu perfekt () Punkte = c
Zu impulsiv, zu emotional () Punkte = a
Zu ruhig, zu nachgiebig () Punkte = b

25. Wie gehst du mit Anerkennung um?

- Es gefällt mir sehr () Punkte = b
Es ist Ihnen eher peinlich () Punkte = c
Es macht Sie misstrauisch () Punkte = a

26. Wovon hättest du gerne noch mehr?

- Kraftvolles Lebensgefühl () Punkte = b
Gelassenheit und Ruhe () Punkte = a
Freude und Wohlbefinden () Punkte = c

27. Bei Konflikten bist du ...

- Deutlich und lösungsorientiert () Punkte = c
Ausweichend und kompromissbereit () Punkte = b
Emotional konfliktbereit () Punkte = a

28. Du kannst ...

- Rasch Zusammenhänge erkennen () Punkte = b
Menschen für sich gewinnen () Punkte = a
Gut organisieren () Punkte = c

29. Was ist dir mehr vertraut?

- Kommunikation () Punkte = a
Nachdenken () Punkte = b
Tätig sein () Punkte = c

Auswertung:

Addiere alle Punkte

a = () Punkte = Beziehungstyp

b = () Punkte = Sachtyp

c = () Punkte = Handlungstyp

Die höchste Punktzahl ist (vermutlich) dein Persönlichkeitstyp. Lt. Friedmann bestimmt der Test, wie die meisten Selbstanalyse-Tests, zu ca. 70 – 80 % das richtige Ergebnis. Aber gerade bei sich selbst ist man in der Beantwortung der Fragen manchmal von eigenen „blinden Flecken“ gefangen. Auch sind die jeweiligen Lebenserfahrungen und der persönliche Entwicklungsstand bei jedem Menschen

anders. Daher wurde dieser Test auch relativ umfangreich gestaltet um ein möglichst eindeutiges Ergebnis zu erhalten. Solltest du trotzdem in zwei oder allen drei Bereichen etwa gleich hohe Ergebnisse haben, dann findest du hierzu nochmals eine Erläuterung am Ende der Auswertung.

Sind die Werte des Beziehungstyp und Sachtyp etwa gleich hoch oder beim Sachtyp etwas höher, könntest du ein Beziehungstyp sein, der schon deutlich seine (sachtypischen) Schlüsselfähigkeiten lebt und /oder häufig an sich selbst zweifelt

Sind die Werte bei Sachtyp und Handlungstyp etwa gleich oder beim Handlungstyp geringfügig höher, könntest du ein Sachtyp sein, der seine (handlungstypischen) Schlüsselfähigkeiten lebt und/oder sich zu viel Sorgen um sich oder andere macht.

Und sind die Werte beim Handlungstyp und Beziehungstyp ähnlich oder beim Beziehungstyp etwas höher, könntest du ein Handlungstyp sein, der schon seine (beziehungstypischen) Schlüsselfähigkeiten lebt und/oder sich zu abhängig macht von der Meinung anderer.

Sind die Werte bei allen drei Typen etwa gleich hoch, könntest du ein Beziehungstyp sein, der sich überall wieder findet.

Sich selbst kennen zu lernen ist nicht immer einfach. Aber wer immer noch genervt von seinen eigenen Fallen und Pannen ist, für den lohnt es sich dran zu bleiben.

Brauchst Du Hilfe bei Auswertung des Krisentyps, dann melde Dich bei mir zu einem kostenlosen [Kennenlern-Gespräch](#). (20 min)

Willst Du noch mehr lesen zum Thema Krisentypen, dann kann ich Dir das entsprechende Buch von Dr. Dietmar Friedmann/Dr. Klaus Fritz empfehlen:

Dr. Dietmar Friedmann/Dr. Klaus Fritz:

Denken – Fühlen – Handeln,

Mit psychographischer Menschenkenntnis besser leben und arbeiten

ⁱ Typenlehre von Dr. Dietmar Friedmann/Klaus Fritz: Denken-Fühlen-Handeln – Rosenberger Fachverlag
Ein wunderbares Buch um sich und andere besser kennen zu lernen!

ⁱⁱ ILP Integrierte lösungsorientierte Psychologie, Dr. Friedmann, ILPV und ILP-Fachschulen