



PERSÖNLICHES TEMPERAMENT

Stellen Sie sich Situationen vor, in denen gleichzeitig von mehreren Seiten Eindrücke auf Sie einwirken, ohne dass Sie dabei handeln müssen – beispielsweise am Arbeitsplatz: Mitarbeiter fragen verschiedene Fragen, sie erleben eine Konfliktsituation im Umfeld, mit Kollegen diskutieren Sie über eingetretene Situationen – denken Sie auch an ähnliche Momente in Ihrem privaten Umfeld.

Die Frage: Welche Ausdrücke beschreiben in diesen Situationen am besten Ihre GEFÜHLE ?

Sie finden nun 9 Zeilen mit je vier Begriffen.

Je Zeile vergeben Sie bitte 10 Punkte.

Wenn Sie z.B. Zeile 1 lesen, finden Sie vier Ausdrücke: neugierig - bedrückt - zufrieden - gelassen.

Dasjenige Wort, das am treffendsten beschreibt, wie Sie auf die Situationen, an die Sie gedacht haben, reagieren, bekommt den höchsten Wert aus 10, z.B. 6.

Das Wort, das am wenigsten typisch für Sie ist, bekommt den fixen Wert 1. Die anderen zwei Wörter sind für Sie vielleicht gleichermaßen wenig charakteristisch. Bitte verteilen Sie entsprechend die restlichen Punkte. Gehen Sie für jede Zeile so vor.

| | SPALTE 1 | SPALTE 2 | SPALTE 3 | SPALTE 4 | ZEILEN SUMME |
|-------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|--------------------------------------|--------------|
| A 1. | neugierig <input type="checkbox"/> | bedrückt <input type="checkbox"/> | zufrieden <input type="checkbox"/> | gelassen <input type="checkbox"/> | = 10 |
| 2. | aktiv <input type="checkbox"/> | erbittert <input type="checkbox"/> | reizbar <input type="checkbox"/> | gehemmt <input type="checkbox"/> | = 10 |
| 3. | handelnd <input type="checkbox"/> | verletzlich <input type="checkbox"/> | ablenkbar <input type="checkbox"/> | ruhig <input type="checkbox"/> | = 10 |
| 4. | betroffen <input type="checkbox"/> | sorgenvoll <input type="checkbox"/> | fröhlich <input type="checkbox"/> | munter <input type="checkbox"/> | = 10 |
| 5. | stimuliert <input type="checkbox"/> | unsicher <input type="checkbox"/> | aufgeschlossen <input type="checkbox"/> | wählerisch <input type="checkbox"/> | = 10 |
| 6. | angegriffen <input type="checkbox"/> | empfindlich <input type="checkbox"/> | stumpf <input type="checkbox"/> | geduldig <input type="checkbox"/> | = 10 |
| 7. | aufgeregt <input type="checkbox"/> | gekränkt <input type="checkbox"/> | überrascht <input type="checkbox"/> | abwartend <input type="checkbox"/> | = 10 |
| 8. | impulsiv <input type="checkbox"/> | schwer <input type="checkbox"/> | frisch <input type="checkbox"/> | distanziert <input type="checkbox"/> | = 10 |
| 9. | verärgert <input type="checkbox"/> | traurig <input type="checkbox"/> | einfühlsam <input type="checkbox"/> | abgeklärt <input type="checkbox"/> | = 10 |

Stellen Sie sich jetzt Situationen vor, in denen Sie gleichzeitig auf mehrere Herausforderungen reagieren müssen, z.B. erwartet jemand Ihren Anruf und Sie müssen noch Material besorgen, um die Erledigung einer Aufgabe zu gewährleisten und Ihr Vorgesetzter braucht noch eine Information von Ihnen und ein Problem in einem Arbeits-

prozess ist auch dringend zu lösen – denken Sie auch ähnliche Situationen in Ihrem privaten Umfeld.

Die Frage: Welche der Bezeichnungen kennzeichnen am besten Ihre HANDLUNGEN?

Punkten Sie bitte wieder wie oben.

| | | | | | |
|-------------|------------------------------------|--|--------------------------------------|---------------------------------------|------|
| B 1. | aktiv <input type="checkbox"/> | zurückhaltend <input type="checkbox"/> | gutmütig <input type="checkbox"/> | gewissenhaft <input type="checkbox"/> | = 10 |
| 2. | kräftig <input type="checkbox"/> | anklagend <input type="checkbox"/> | flüchtig <input type="checkbox"/> | treffsicher <input type="checkbox"/> | = 10 |
| 3. | grob <input type="checkbox"/> | vorsichtig <input type="checkbox"/> | hastig <input type="checkbox"/> | beharrlich <input type="checkbox"/> | = 10 |
| 4. | feurig <input type="checkbox"/> | neutral <input type="checkbox"/> | spielerisch <input type="checkbox"/> | kühl <input type="checkbox"/> | = 10 |
| 5. | aggressiv <input type="checkbox"/> | zügig <input type="checkbox"/> | sprunghaft <input type="checkbox"/> | abwartend <input type="checkbox"/> | = 10 |
| 6. | entspannt <input type="checkbox"/> | ernsthaft <input type="checkbox"/> | solide <input type="checkbox"/> | überlegt <input type="checkbox"/> | = 10 |
| 7. | bestimmt <input type="checkbox"/> | ängstlich <input type="checkbox"/> | offen <input type="checkbox"/> | planvoll <input type="checkbox"/> | = 10 |
| 8. | hitzig <input type="checkbox"/> | verhalten <input type="checkbox"/> | beweglich <input type="checkbox"/> | versiert <input type="checkbox"/> | = 10 |
| 9. | passiv <input type="checkbox"/> | zaghaf <input type="checkbox"/> | schnell <input type="checkbox"/> | langsam <input type="checkbox"/> | = 10 |

Die Gesamtwerte für jedes der vier Temperamente werden ermittelt, indem Sie die Spalten wie folgt auszählen:

| | | | |
|---|---|---|---|
| SPALTE A1+B1 Addieren Sie nur die Werte jeweils der Zeilen 2-3-4-5-7-8 = | SPALTE A2+B2 Addieren Sie nur die Werte jeweils der Zeilen 1-3-6-7-8-9 = | SPALTE A3+B3 Addieren Sie nur die Werte jeweils der Zeilen 2-3-4-5-8-9 = | SPALTE A4+B4 Addieren Sie nur die Werte jeweils der Zeilen 1-3-6-7-8-9 = |
|---|---|---|---|



Übertragen Sie nun die jeweiligen Summen in die Grafik (jeder Strich sind dort 5 Punkte) und sehen Sie, in welchem Verhältnis die vier Temperamente bei Ihnen vorhanden sind.

SUMME NACH KATEGORIE

| | |
|--------------|---|
| 12-23 Punkte | Sehr gering ausgeprägtes Temperament |
| 24-35 Punkte | Kaum ausgeprägtes Temperament |
| 36-47 Punkte | Durchschnittlich ausgeprägtes Temperament |
| 48-64 Punkte | Deutlich ausgeprägtes Temperament |
| 65 > Punkte | Extrem ausgeprägtes Temperament |

Wenn Sie Ihre Temperament-Verteilung ausgewertet haben, empfehlen wir zur Reflexion:

- Was ist das Gute an meinem Haupttemperament?
- Wie kann ich es regulieren, wenn es sich von der kritischen Seite zeigt?
- Welche Auswirkungen hat mein Temperament in Stresssituationen?
- Womit muss ich in der Führungsrolle rechnen, wenn ich mich meinem Haupttemperament entsprechend verhalte?
- Mit welchem Haupttemperament, das Menschen zeigen können, habe ich die meisten Probleme?

