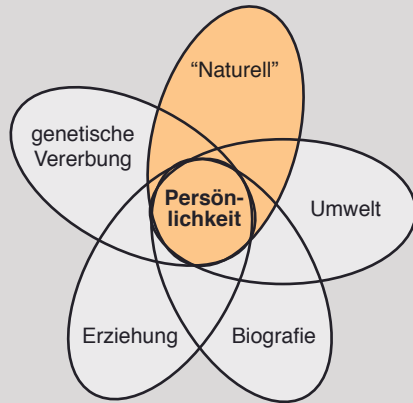


Naturell- analyse

*Die eigene
Persönlichkeit neu
entdecken.*

Was ist das Naturell?

Das "Naturell" ist ein offenbar angeborener, aber nicht vererbter Anteil der Gesamtpersönlichkeit.



Obwohl bereits von tibetischen und altindischen Ärzten (Ayurveda) entdeckt und vom griechischen Arzt Hippokrates erforscht, geriet dieses Phänomen jedoch bis in die Neuzeit weitgehend in Vergessenheit.

Aus heutiger Sicht könnte es sich beim "Naturell" also um ein Muster handeln, das in der Frühphase der embryonalen Entwicklung angelegt und später ausgeprägt wird.

Einfluss auf die Persönlichkeit

Schon kleine Kinder zeigen klare Unterschiede in ihrem Verhalten, die später beibehalten werden. Diese "Eigenart" stammt vermutlich vom Naturell, was auch die deutlichen Unterschiede erklärt, die immer wieder bei Geschwistern und sogar bei eineiigen Zwillingen auftreten.

Mehr dazu im Buch "Warum Kinder so verschieden sind" (VAK-Verlag).



Einfluss auf das Verhalten

Aus der Beobachtung zeigt sich, dass das Naturell eines Menschen deutlichen Einfluss auf zahlreiche Lebensbereiche nimmt, z.B.

- Problemlösungs-/Konfliktverhalten
- Berufswahl, Partnerwahl
- Erscheinungsbild, Kleidung
- Umgang mit Krankheiten
- Kommunikationsverhalten
- Grundwerte, Prioritäten
- Wahrnehmung und Interpretation der Umwelt und der Mitmenschen

Ablauf der Naturellanalyse

Manche Menschen erkennen ihr Naturell, während sie die Beschreibungen der Naturelle studieren. Die Eigenanalyse stößt jedoch schnell an Grenzen, da man sich selbst zu gut kennt oder zu kennen glaubt. Daher ist es ratsam, eine/n Naturellanalytiker/in für eine gemeinsame Analyse zu konsultieren.

Ziel der Naturellanalyse ist es, die individuelle Gewichtung aus Bevorzugung und Vernachlässigung (auch Stärken-Profil genannt) herauszufinden. Während einer Einzelanalyse, die ca. 1- 1,5 Std. dauert, erzählen Sie von sich selbst, erfahren aber auch mehr vom 123-Modell, um sich dann bestmöglich einzuschätzen.

Zu diesem Heft

Dieses Heft wurde vor allem als Hilfsmittel für die Naturellanalyse entwickelt (für das Einzelgespräch, aber auch in Seminaren und Teamcoachings). Es ist nicht für die Eigenanalyse gedacht, dafür eignet sich eher das auf S. 12 gezeigte Buch.

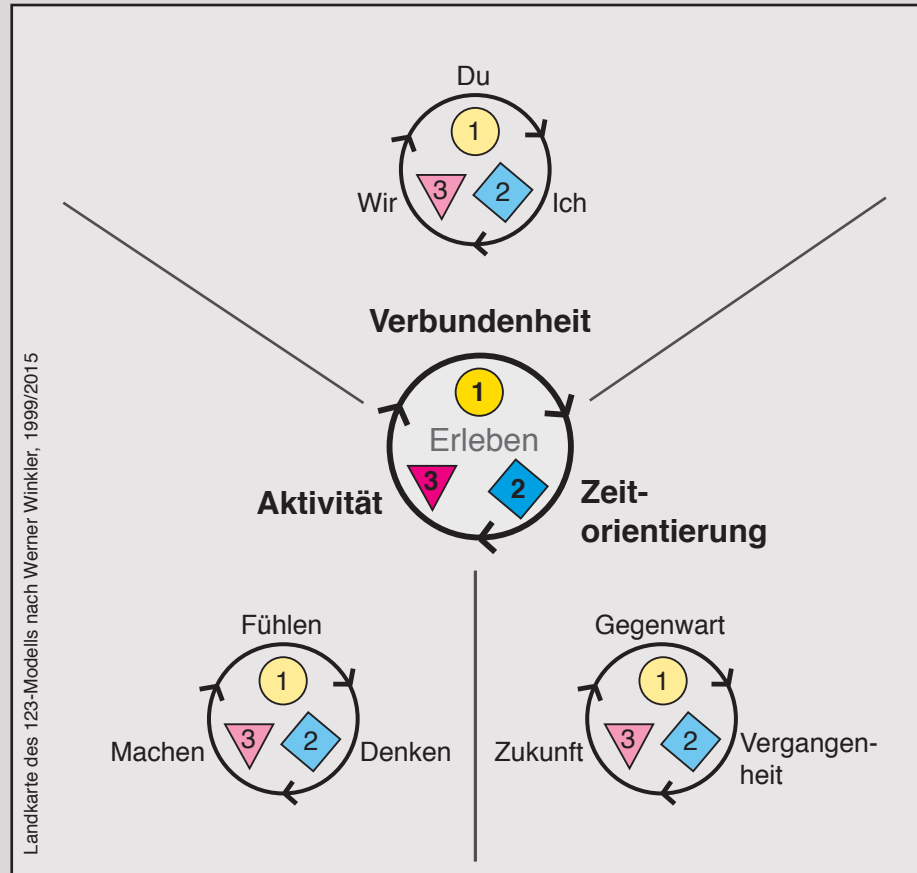
Die Landkarte des 123-Modells:

Im 123-Modell wird das Naturell eines Menschen daraus abgeleitet, welche der nebenstehenden Erlebensbereiche er wie gewichtet – also welche er eher bevorzugt und welche er eher vernachlässigt/vermeidet. Dazu werden alle 4 x 3 Bereiche einzeln untersucht (s. S. 4-7).

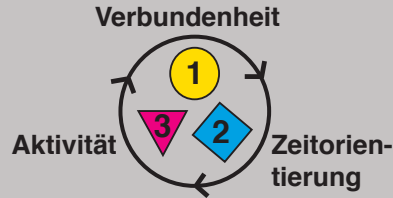
Die Grundannahmen lauten*:

1. Jeder von uns zeigt eine Bevorzugung bzw. einen Hang zu einer Option unter den je drei zusammenhängenden Erlebensbereichen.
2. Die in Pfeilrichtung nächstliegende Option nach der Bevorzugung wird vernachlässigt.
3. Die vernachlässigte Option ist gleichzeitig eine wertvolle Ressource und damit für Problemlösung und Persönlichkeitsentwicklung äußerst nützlich.

* diese Phänomene wurden von Dietmar Friedmann entdeckt (s.S.12)



Analyse der Grundebene



● **Verbundenheit bevorzugt ...**

Gelbes Naturell, Beziehungstyp, Relationiker

A. Auffällige Merkmale:

1. sagen oft (zu schnell) "Ja", "Okay"
2. haben meist eine positiv-offene (unkritische) Grundhaltung
3. sind vielfältig interessiert, dafür aber nur oberflächlich; wechseln die Interessen in rascher zeitlicher Folge
4. zeigen im Gesicht (Mimik), wie es ihnen emotional gerade geht

B. Besonders starke Seiten dieses Naturells:

1. kreativ und fantasievoll
2. meist positiv gestimmt und offen
3. Begeisterungsfähigkeit
4. erkennen Zusammenhänge rasch

C. Was besonders ärgert:

1. hilflos, ungeliebt, dumm fühlen
2. für inkompetent gehalten werden
3. sinnlose Dinge tun müssen

D. Was besonders gut tut:

1. genügend Zeit und Geld haben
2. etwas gut verstanden haben
3. wenn Ideen angenommen werden

Metapherbilder: Delfin, Schimpanse, Schmetterling.

■ **Zeitorientierung bevorzugt ...**

Blaues Naturell, Sachtyp, Seinstyp, Temporiker

A. Auffällige Merkmale:

1. bleiben lange beim "Vielleicht"
2. können schwer "Nein" sagen
3. besonders rücksichts- und verständnisvoll
4. sorgen sich um Zeit, Geld und ihre Existenz
5. eher passive Grundhaltung, nicht leicht für (anstrengende) Aktivitäten motivierbar
6. nehmen Fehler und Kritik sehr ernst, leiden lange darunter

B. Besonders starke Seiten dieses Naturells:

1. vernünftig, sachlich, klug
2. vorsichtig; nehmen sich viel Zeit
3. ernsthaft, genau, ausdauernd, leistungsfähig
4. Gelassenheit; Fachwissen

C. Was besonders ärgert:

1. verlieren, Verluste, Misserfolge
2. ignoriert und übersehen werden
3. übertriebene Ordnungsliebe

D. Was besonders gut tut:

1. (körperliche) Aufmerksamkeit
2. gutes Essen, Sport, Bewegung
3. Erfolg und Anerkennung

Metapherbilder: Blauwal, Orang-Utan, Hummel.

▲ **Aktivität bevorzugt ...**

Rotes Naturell, Handlungstyp, Aktioniker

A. Auffällige Merkmale:

1. Arbeit ist Lebensmittelpunkt
2. häufig in Leistungs-/Kampfhaltung
3. Grundhaltung eher "Nein" als "Ja"
4. ziehen zu viel Verantwortung an
5. bevorzugen hochwertige Kleidung
6. legen viel Wert auf Äußeres
7. privat harmonie- und ruhebedürftig

B. Besonders starke Seiten dieses Naturells:

1. beruflich engagiert, zuverlässig; berechenbar
2. Führungspersönlichkeit
3. hohes Pflicht- und Verantwortungsgefühl
4. ziel- und ergebnisorientiert

C. Was besonders ärgert:

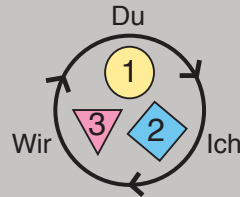
1. in Aktivitäten blockiert werden
2. Ungerechtigkeiten; Unordnung
3. körperliche Schwäche; Ohnmacht

D. Was besonders gut tut:

1. gute private Beziehungen
2. Muße für Hobbys, Spiel, Spaß
3. genügend ungestörter Schlaf

Metapherbilder: Haifisch, Gorilla, Wespe, Biene.

Analyse der Verbundenheit



○ Du-Verbundenheit bevorzugt ...

1. redet oft in der "Du-Form" statt im "Ich"
2. denkt, macht oder fühlt mit dem Gegenüber fast automatisch mit; kann sich gut auf den anderen einlassen; neigt zu intensivem Blickkontakt bzw. 'Anstarren' des Gegenübers
3. vernachlässigt das eigene Ich; hat den Eindruck, sich im anderen zu verlieren; definiert sich über andere (stellt eigene Bedürfnisse hintenan; erlebt sich durch andere als lebendig)
4. erlebt sich als zu egoistisch, wenn etwas nur für sich selbst gemacht oder an sich gedacht wird
5. lässt sich vom Gegenüber vom 'eigenen Weg', eigenen Zielen oder Beziehungswünschen abbringen oder sich im Sinne des anderen manipulieren
6. schließt sich häufig der Meinung des Gegenübers an und verlässt sich auf den Rat bzw. die Einschätzung von Autoritätspersonen oder nahe stehenden Menschen
7. wirkt manchmal etwas 'gesichtslos' oder übertrieben anpassungsfähig; die Abgrenzungsversuche hingegen wirken oft trotzig oder hilflos
8. neigt zum "Helfer-Syndrom" gegenüber Einzelnen, die hilfebedürftig scheinen und denen so die Möglichkeit genommen wird, sich selbst zu helfen

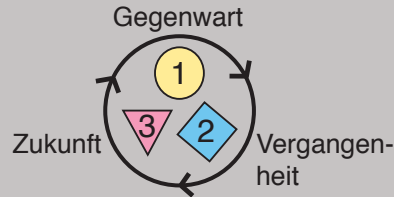
□ Ich-Verbundenheit bevorzugt ...

1. redet/schreibt bevorzugt in der Ich-Form, auch wenn dabei über zwei Akteure oder eine Gruppe berichtet wird
2. zeigt Ich-Stärke oder Selbstbewusstsein; lässt sich aber in Gruppen leicht verunsichern bzw. findet sich nur selten in Gruppen eingebunden
3. kann sich nur schwer in eine Gruppe einfügen; fühlt sich unter vielen fremden Menschen anfangs sehr unsicher
4. hält viel von Selbsthilfe, Eigenverantwortung oder 'Do-it-yourself'
5. hat kein Problem damit, als "ich-bezogen" eingeschätzt zu werden; findet es 'normal', der eigenen Person relativ viel Aufmerksamkeit zu schenken
6. bringt z.B. die Haltung zum Ausdruck "Ich Sorge gut für mich, wenn das andere auch machen würden, wäre Vieles leichter", "Ich muss mich zuerst auf mich selbst verlassen können, bevor ich mich auf andere verlasse" oder "Indem ich es mir gutgehen lasse, Sorge ich dafür, dass es auch anderen gut gehen kann"
7. ist mit sich selbst besonders kritisch, beschäftigt oder vertraut; bezieht vieles auf sich selbst

△ Wir-Verbundenheit bevorzugt ...

1. sagt häufig "wir" oder "man", auch wenn von sich selbst oder einem Gegenüber geredet wird; vermeidet es eher, einzelne in einer Gruppe direkt anzusprechen (verallgemeinert oft)
2. kann leicht Gruppen um sich sammeln oder sich in bestehende einfügen, wenn sie zu eigenen Interessen oder Zielen passen
3. erlebt sich mit vielen Menschen verbunden, leidet oder freut sich mit ihnen
4. hält gerne an einmal gefundenen Wir-Bezügen (Firma, Verein, Clique) fest – besonders, wenn diese sich um die eigene Person, spezielle Interessen oder wichtige Aktivitäten gebildet haben
5. schätzt herausragende "Du-Beziehungen" (z.B. eine 'beste Freundin', Lieblingsautor) besonders, da diese eher selten sind
6. sucht zur Problemlösung oder in außergewöhnlichen Situationen die Unterstützung des Gegenübers/des Einzelnen; überrascht diesen evtl. mit der sonst ungewohnten Nähe
7. nimmt bestehende Gruppengefüge eher wahr als die anderen Typen
8. stellt das Wohl der Gemeinschaft über das Wohl des Einzelnen (positiv wie negativ)

Analyse der Zeitorientierung



○ Gegenwart bevorzugt ...

1. lebt ganz im Augenblick, kann ganz 'da sein', als ob die Zeit stillstehen würde; im Wortschatz kommen häufig Begriffe wie "jetzt", "gerade", "im Moment", "augenblicklich" vor
2. Vergangenes belastet oder beschäftigt wenig, lässt es relativ leicht hinter sich – vor allem, wenn es nicht wieder angesprochen wird
3. hat schon nach kurzer Zeit vergessen, was war oder was andere gesagt haben; auch Beleidigungen oder Verletzungen
4. selten nachtragend – nur in besonders schweren Fällen; möchte auch nichts nachgetragen bekommen
5. scheint häufig vergesslich zu sein, muss sich Dinge notieren oder Lernstoff kurz vor der Prüfung nochmal durchgehen; vergisst auch eigene Aussagen oder schon einmal gemachte Fehler innerhalb kürzester Zeit – wiederholt diese (z.B. eine bereits erzählte Geschichte)
6. Auseinandersetzungen mit der Vergangenheit sind meist nützlich und hilfreich, besonders, wenn es um die Lösung von Problemen geht
7. bewahrt nur wenig aus der Vergangenheit auf
8. nach Streit oder Aufregung meist bereits nach kurzer Zeit wieder 'normal', als sei nichts gewesen

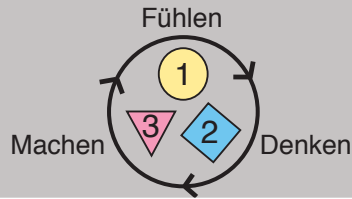
□ Vergangenheit bevorzugt ...

1. erinnert sich detailliert an sehr viele frühere Ereignisse (auch an Menschen, Orte, Zahlen, Details), die andere längst vergessen haben
2. hat manchmal Heimweh nach früheren Zeiten oder Angst, dass sich alles wiederholt; wünscht sich z.B. seine Jugend, die Zeit vor der Rente, die Zeit mit den Kindern etc. zurück
3. relativ nachtragend, vergisst nur selten etwas (auch Gutes)
4. kann sich nur schwer der Zukunft zuwenden; sträubt sich, langfristige Planungen zu tätigen oder Verpflichtungen einzugehen
5. Definieren und Formulieren von Zielen, Plänen oder Zukunftsträumen tut gut
6. behält einmal Gelerntes intensiver als andere; tut sich aber meist schwerer damit, etwas Neues abzuspeichern, da es mit dem schon großen "Vorrat" konkurriert
7. bewahrt relativ viele Dinge auf, die aus der Vergangenheit stammen
8. erinnert sich z.B. an Todestage oder Geburtstage eher als andere; zeigt evtl. an Wiederholungstagen ähnliche Gefühle, Gedanken, Verhaltensweisen wie früher

△ Zukunft bevorzugt ...

1. richtet sich meistens auf das aus, was als nächstes kommt/was noch bevorsteht; plant den Tag, die Woche usw. ganz automatisch vorausblickend
2. erlebt die vermutete Zukunft so real, dass dies Anlass für Vorfreude, entsprechende Aktivitäten oder Ängste ist
3. verpasst häufig den Moment, weil mit den Gedanken/Gefühlen/Planungen bereits in der Zukunft lebend (mehr Gegenwartsbezug tut gut)
4. wenn vom Augenblick festgehalten (z.B. durch starke Faszination – ein Buch, ein Film, ein Gespräch), ist das etwas ganz Besonderes
5. kauft sich früh im Jahr den neuen Kalender, legt neue Jahresordner an; plant den Ruhestand etc.
6. wünscht sich Informationen über die Zukunft und richtet sich danach aus (Beziehungen, Geld, Job etc.); plant z.B. Projekte von ihrem Ende oder ihrem erhofften Ergebnis her
7. hat ein Faible für Science-Fiction, Zukunftsforschung etc.
8. hat meist eine genaue Vorstellung, wie die Zukunft (die eigene, die des Gegenübers oder der ganzen Welt) aussieht und kann auch darüber reden, als sei dies sehr sicher

Analyse der Aktivität



○ Fühlen bevorzugt ...

1. kann sehr genau zuhören oder wahrnehmen, was geschieht (nimmt viele Reize auf)
2. liest gerne, hört viel Musik oder sieht lange fern
3. leidet häufig unter schwer zu verarbeitenden Wahrnehmungen, z.B. beim (Mit-)Leiden (auch mit Tieren, der Umwelt oder dem eigenen Körper)
4. verarbeitet große Mengen an Reizen schwer (z.B. bei einem langen Film, drei aufeinander folgenden Vorträgen); hilfreich ist dann das "darüber schlafen"
5. wechselt häufig zu rasch von "wahrnehmen" zu "machen" (z.B. etwas hören und gleich etwas dazu sagen) und überspringt dabei das Nachdenken und Überlegen
6. hat einen Hang zu allem, was die Sinne anspricht (Musik, Bilder, Düfte, Aromen etc.) und erinnert sich dadurch rasch an Eindrücke, die damit gespeichert sind
7. neigt dazu, innere Wahrnehmungen zu zeigen (z.B. weinen oder lachen)
8. verwendet häufig Formulierungen, in denen die Begriffe "fühlen", "wahrnehmen" oder "spüren" vorkommen, z.B. "das fühlt sich für mich gut an", "nimmst du das wahr?" oder "ich spüre hier ..."

□ Denken bevorzugt ...

1. Reize werden eindringlich verarbeitet (z.B. einen Film, ein Buch, ein Gespräch)
2. kann schwer in Worte fassen, was im Kopf klar ist ("wie soll ich das jetzt sagen ..."),
3. Suche nach passenden Worten oder Formulierungen; vor allem bei neuen oder wichtigen Themen
4. gerät leicht in Gedankenkreise, die kaum gestoppt werden können (der Kopf ist ständig damit beschäftigt); darüber reden bzw. aufschreiben hilft, ebenso normale körperliche Aktivität
5. beim Machen anfangs etwas unbeholfen, wird bei häufigem Wiederholen aber zunehmend perfekter (z.B. Zusammenbau von Möbeln oder Kunsthandwerk)
6. benutzt häufig die Wörter "denken", "Gedanke", "im Kopf", "nachdenken" etc.
7. neigt dazu, gegenüber jemandem, der viel spricht, längere Zeit still zu sein
8. hört manchmal nicht richtig zu, weil noch bei Gedanken, die aktuell stark beschäftigen
9. befürchtet öfters, falsch verstanden zu werden bzw. sich mit Worten nicht ausreichend verständlich machen zu können

△ Machen bevorzugt ...

1. redet verhältnismäßig viel, evtl. sogar während alleine gearbeitet wird
2. hört sich selbst oder anderen oft nicht zu
3. körperliche Aktivitäten ganz selbstverständlich (sportliche Bewegungen, Hausarbeit oder Körperkontakt) – macht oft einfach "drauflos"
4. kann seinem (Bauch-)Gefühl trauen, wenn darauf geachtet wird
5. spürt Hunger, Durst, Schmerzen oder Harn-drang eher schwach – kann es lange übergehen und wird dann schlagartig daran erinnert; muss dann "plötzlich, ganz dringend" etwas essen, trinken, eine Schmerztablette nehmen oder auf die Toilette
6. singt in der Badewanne, beim Duschen oder Autofahren
7. hält Stille in Gesprächen eher schlecht aus, erzählt dann "irgendwas"; kann schwer nichts tun, während Reize aufgenommen werden (z.B. beim Ansehen eines Films oder beim Musikhören);
8. spürt nicht (oder erst spät), was vor sich geht, wenn es sich um 'leise' Dinge handelt; bekommt für andere Offensichtliches erst mit, wenn es schon sehr deutlich ist

Ergebnis der Analyse:

Bevorzugung:

Vernachlässigung:

Kontrollleur:

Grundebene:

Code:

.....



.....

Ebene Verbundenheit:

Code:

.....



.....

Ebene Zeitorientierung:

Code:

.....



.....

Ebene Aktivität:

Code:

.....



.....

→ Stärken-Profil Nr. → (Gratis-Download einer Auswertung für alle Muster auf www.123modell.de/81.htm)

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Darstellung des ermittelten Stärken-Profiles Nr. [] als Haus mit neun Räumen

Die drei Stockwerke (I-III) stellen die drei Optionen der Grundebene (Verbundenheit, Zeitorientierung, Aktivität) dar; die Räume auf den Stockwerken stehen für die 3 x 3 Optionen der Unterebenen (vgl. S. 3).

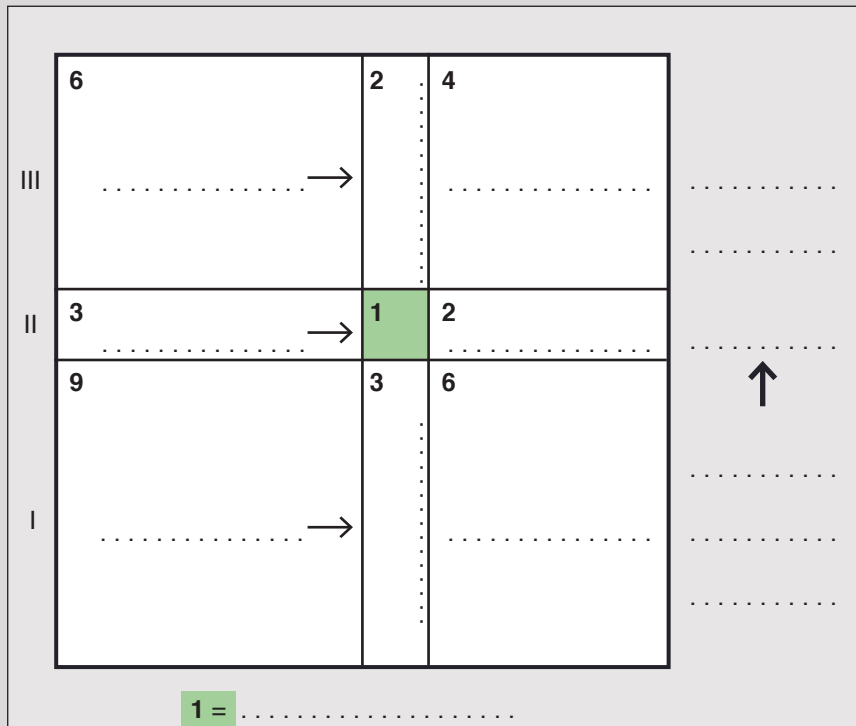
Das unterste Stockwerk ist auf Kosten des mittleren vergrößert, was die Bevorzugung eines Grundbereichs illustriert und verdeutlicht.

Die vergrößerten Räume links stehen für die bevorzugten Unterbereiche, die verkleinerten in der Mitte für die vernachlässigten.

Die Ziffern zeigen die Relationen zwischen den Raumgrößen und das "Normalmaß" (4, rechts oben).

Den kleinsten Raum **1** bezeichnen wir als "Super-Ressource", den größten Raum **9** als "Super-Stärke".

→ Alle 81 Muster finden sich auf www.123modell.de/81.htm



Notizen:

.....

Tipps für Menschen mit Verbundenheit als Bevorzugung

Was gut tut:

genügend Zeit (und Geld) zur Verfügung oder in Reserve, etwas verstehen oder intensiv lernen; sich Unterstützung dafür holen; etwas Aufregendes erleben oder initiieren; etwas Sinnvolles tun; wenn Ideen umgesetzt/angenommen werden/ Erfolge bringen; Ausdauertraining

Typische Wiederholungsfehler:

sich zu wenig Zeit nehmen; zu schnell "Ja" sagen (unvorsichtig, naiv), dramatisch, rasch oder auf der Beziehungsebene agieren, obwohl es um Sachliches geht oder mehrere Alternativen und Zeit zur Verfügung stehen

Schlüssel zur Problemlösung:

"Große Probleme – einfache Lösungen." (Friedmann); das Problem eingrenzen/benennen; sich genau informieren; Alternativen suchen; Existenzielles ernst nehmen (z.B. Finanzen, Zeiteinteilung, geistige Themen, Lebensfragen)

Tipps für Menschen mit Zeitorientierung als Bevorzugung

Was gut tut:

Erfolg, Anerkennung, Aufmerksamkeit, körperliche Zuwendung, sportliche Aktivität, praktische Erfahrungen, Bedürfnisse erfüllen, Verantwortung, Mut, mehr Risikobereitschaft, Krafttraining, deutlich "Nein" sagen; etwas beenden, das nicht gut tut (auch ohne Ersatz)

Typische Wiederholungsfehler:

Lethargie, Untätigkeit, das Chaos übertreiben, Unentschlossenheit, sich in der Opferrolle sehen; nicht aktiv sein, Verantwortung abgeben, die Leidenschaft übertrieben nutzen; Unangenehmes aussitzen oder hinausschieben

Schlüssel zur Problemlösung:

Die Haltung einnehmen: "Ich bin mal neugierig, wie sich dieses Problem lösen lässt ..."; klare Ziele formulieren und kraftvoll angehen, ausschließen, was man nicht will; Probleme aktiv lösen (auch mit Unterstützung), nicht aushalten

Tipps für Menschen mit Aktivität als Bevorzugung

Was gut tut:

gute Beziehungen aufbauen (auch zu Kindern, Tieren, Pflanzen, Natur), Hobbys pflegen und dafür Zeit nehmen (auch Spaß, Spiel, Leichtigkeit), die Ruhe genießen (Urlaub, Wochenende, Feierabend); ausreichend ungestörter Schlaf; Erwartungshaltungen niedriger ansetzen

Typische Wiederholungsfehler:

zu viel und zu hart arbeiten, privates Glück zurückstellen, Hobbys aufgeben/reduzieren, Lebensfreude verlieren, Beziehungen für die Arbeit opfern, Neigung zu Sucht und Zwang, keinen Urlaub machen, auspowern, zu spät zum Arzt gehen

Schlüssel zur Problemlösung:

Nützliche Haltung: "Gleiches mit Gleichem – positive Kooperation"; das Positive sehen und wiederholen/ vermehren; vorhandene gute Beziehungs-Ressourcen und Erfahrungen aktivieren; 'Genug' sein lassen; statt 100% Perfektion eher 80% anstreben

Tipps für Menschen mit Du-Verbundenheit als Bevorzugung

Nehmen Sie sich selbst öfters wichtig und reduzieren Sie Ihre Bezugnahme auf Ihr Gegenüber. Stärken Sie die Verbindung zu sich selbst und Ihre Person. Gönnen Sie sich selbst so viel wie Ihren Liebsten.
mehr auf www.123modell.de/0100.htm

Tipps für Menschen mit Gegenwart als Bevorzugung

Übersehen Sie nicht die Ressourcen, die in Ihren vergangenen Erfahrungen, Erkenntnissen und Beziehungen schlummern. Nehmen Sie den Moment nicht zu wichtig. Führen und lesen Sie Tagebuch.
mehr auf www.123modell.de/0010.htm

Tipps für Menschen mit Fühlen als Bevorzugung

Reduzieren Sie immer wieder Ihre Reizaufnahme (hören, sehen, lesen, essen) und geben Sie sich Gelegenheit, Ruhe und Auszeiten, das Aufgenommene zu verdauen und zu durchdenken. Schlafen Sie genug.
mehr auf www.123modell.de/0001.htm

Tipps für Menschen mit Ich-Verbundenheit als Bevorzugung

Stärken Sie Ihre Wir-Bezüge, also Verbindungen, bei denen Sie selbst nicht im Mittelpunkt stehen, sondern eine/r von vielen sind. Beziehen Sie nicht alles auf sich selbst; beachten Sie stattdessen mehr die Interaktion.
mehr auf www.123modell.de/0200.htm

Tipps für Menschen mit Vergangenheit als Bevorzugung

Gleichen Sie Ihre Rückwärtsneigung durch verstärkte Beachtung der Zukunft und ihrer Möglichkeiten aus. Lassen Sie Vergangenes öfters einmal wirklich ruhen; werfen Sie alte Dinge leichter weg.
mehr auf www.123modell.de/0020.htm

Tipps für Menschen mit Denken als Bevorzugung

Trainieren Sie Ihre Fähigkeit, Ihre Gedanken auszudrücken, aufzuschreiben oder auszusprechen. Bewegen Sie sich zum Denken. Machen Sie Musik, singen oder basteln Sie häufiger etwas.
mehr auf www.123modell.de/0002.htm

Tipps für Menschen mit Wir-Verbundenheit als Bevorzugung

Beachten Sie Einzelne in Gruppen oder generell in Ihrem Leben stärker. Verlieren Sie sich nicht zu häufig im "Großen und Ganzen". Geben Sie Ihrem Gegenüber öfters den Vorzug vor Gruppen- oder Familienzwängen.
mehr auf www.123modell.de/0300.htm

Tipps für Menschen mit Zukunft als Bevorzugung

Verschieben Sie weniger in die Zukunft, sondern nutzen Sie öfters den Moment für das, was Ihnen wichtig ist. Genießen Sie die Gegenwart bewusster, auch wenn die (vermutete) Zukunft Sie daran hindern möchte.
mehr auf www.123modell.de/0030.htm

Tipps für Menschen mit Machen als Bevorzugung

Erlauben Sie sich öfters eine Pause vom "Machen", hören Sie genauer zu, sehen Sie länger und intensiver hin, spüren Sie interessanten Eindrücken stärker nach und nehmen Sie Ihre Bedürfnisse genauer wahr.
mehr auf www.123modell.de/0003.htm

Webseiten

Mehr zum Thema Naturellanalyse und zum 123-Modell finden Sie hier:
www.naturellanalyse.de
www.123modell.de

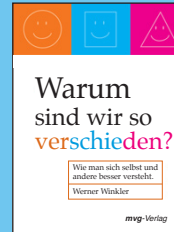
Die Psychographie-Initiative e.V. ist eine 1999 gegründete, gemeinnützige Vereinigung zur Förderung des vorgestellten Modells.

Sie pflegt ein Archiv und bietet auf ihren Webseiten u.a. ein Forum für Diskussionen und Termine sowie einen umfangreichen kostenlosen Downloadbereich für Lehrmaterial.
www.psychographen.de

Literatur

Warum sind wir so verschieden?

ist seit 2005 das Standardwerk zum 123-Modell. Es ist als E-Book bei Amazon-Kindle und als gedrucktes Buch (Neuaufgabe 2010) im Direktversand erhältlich (bei www.winkler-verlag.de).



Weitere Bücher zum Thema

finden Sie in der jeweils aktuellen Literaturliste im Internet auf www.psychographen.de/literatur.php

Hintergrund

Das 123-Modell zur Naturellanalyse wurde seit 1999 aus der “Psychographie” des Pädagogen und Autors Dr. Dietmar Friedmann entwickelt. Dieser wurde u.a. durch die “Transaktionsanalyse” von Eric Berne und das dort verwendete “Dramadreieck” (Stephen Karpman) angeregt.

Das erste Buch dazu erschien 1990 (Friedmann: “Der Andere”). Derzeit (2015) ist das 123-Modell z. B. in Deutschland, der Schweiz, Österreich, Finnland, Italien, Dänemark, den USA, Tschechien, der Ukraine und in Süd-Korea bekannt.

Impressum:

Alle Rechte: www.winkler-verlag.de
Werner Winkler, Auflage 3/2015
Tel. 07151-903 4012



Überreicht von: