



## Arbeitsblätter: Die vier Grundrichtungen

### Die Geschäftigen: Mit 120 % Leistung an die Spitze

Ermutigt	Entmutigt
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiv</li> <li>• Energiegeladen</li> <li>• Leistungsfähig</li> <li>• Ausdauernd</li> <li>• Selbstständig</li> <li>• Verantwortungsbewusst</li> <li>• Führungsstark</li> <li>• Fantasievoll</li> <li>• Bereit, neue Wege zu gehen</li> <li>• Ehrgeizig</li> <li>• Gewinnermentalität</li> <li>• Lernt aus Fehlern</li> <li>• Bereit für Herausforderungen</li> <li>• Klares Ziel vor Augen</li> <li>• Sozialkompetent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlechter Verlierer</li> <li>• Konkurrenzdenken</li> <li>• Mischt sich schnell ein</li> <li>• Muss im Mittelpunkt stehen</li> <li>• Überverantwortlich</li> <li>• Weckt Schuldgefühle</li> <li>• Will das letzte Wort</li> <li>• Wirkt arrogant</li> <li>• Zwängt anderen Meinung auf</li> <li>• Tiefe Stresstoleranz bei andern</li> <li>• Entwertet</li> <li>• Übt Druck aus</li> </ul>



## Die Konsequenzen: Sicherheit durch Überblick

Ermutigt	Entmutigt
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuverlässig</li> <li>• Verantwortungsbewusst</li> <li>• Handeln überlegt</li> <li>• Produktiv</li> <li>• Konsequenz</li> <li>• Entschlossen</li> <li>• Geradlinig</li> <li>• Vermitteln Sicherheit</li> <li>• Führungsstark</li> <li>• Gefühl für Zeit und Ordnung</li> <li>• Organisationsgeschick</li> <li>• Kommunizieren klar</li> <li>• Hohe Fachkompetenz</li> <li>• Unabhängig</li> <li>• Halten sich im Hintergrund</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Engen durch Kontrolle ein</li> <li>• Verlieren sich im Detail</li> <li>• Geringe Spontaneität</li> <li>• Wenig experimentierfreudig</li> <li>• Entscheidungsangst</li> <li>• Sozialer Abstand</li> <li>• Verdrängen Gefühle</li> <li>• Bestehen auf klarer Rollenverteilung</li> <li>• Wenig Vertrauen in andere</li> <li>• Ungeduldig, wenn Ziele nicht erreicht werden</li> <li>• Enges Sichtfenster</li> <li>• Sturheit</li> </ul>



## Die Freundlichen: Diplomatisches Geschick und Teamgeist

Ermutigt	Entmutigt
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diplomatisch</li> <li>• Friedensstiftend</li> <li>• Tolerant</li> <li>• Rücksichtsvoll</li> <li>• Freundlich und hilfsbereit</li> <li>• Gute Menschenkenntnis</li> <li>• Hohe Sozialkompetenz</li> <li>• Einfühlend</li> <li>• Anpassungsfähig</li> <li>• Gute Gesprächspartner</li> <li>• Kontaktfreudig</li> <li>• Grosszügig</li> <li>• Unterhaltsam</li> <li>• Lachen gerne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erwartet erhöhte Zustimmung und Anerkennung</li> <li>• Geringe Selbstbehauptung</li> <li>• Durchsetzungsschwach bei eigenen Interessen</li> <li>• Weichen Konflikten aus</li> <li>• Fürchten Disharmonie</li> <li>• Lassen sich überreden</li> <li>• Mühe, konsequent zu sein</li> <li>• Abhängig von anderen</li> <li>• Wenig risikofreudig</li> <li>• Übernehmen negative Stimmungen</li> <li>• Schweigend</li> <li>• Bedrückt</li> <li>• Neigt zu unbewusster Schonung durch Erkrankung</li> </ul>



## Die Gemütlichen: Das Geheimnis der Lebensfreude

Ermutigt	Entmutigt
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grosse Lebensfreude</li> <li>• Auge für das Schöne</li> <li>• Können abschalten und geniessen</li> <li>• Leben in den Tag hinein</li> <li>• Sorgen für Wohlfühlatmosphäre</li> <li>• Ihre Freude steckt an</li> <li>• Schauen gut zu sich</li> <li>• Optimistisch</li> <li>• Unbekümmert</li> <li>• Zufrieden</li> <li>• Gesund</li> <li>• Ausgeglichen und gelassen</li> <li>• Tolerant</li> <li>• Selbstsicher</li> <li>• Autonom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ungeduldig</li> <li>• Mögen Stress und Druck nicht</li> <li>• Fühlen sich schnell überlastet</li> <li>• Verschieben unangenehme Arbeiten</li> <li>• Geben Verantwortung ab</li> <li>• Nicht produktiv</li> <li>• Nicht erfolgreich</li> <li>• Können mit Vorschriften und Regeln schlecht umgehen</li> <li>• Oberflächlich</li> <li>• Egoistisch</li> <li>• Neigen zur schnellen Entlastungsfindung: „Das kann ich nicht!“</li> </ul>

### Arbeitshinweis:

In diesen vier Beschreibungen können Sie mit Farben anstreichen welche Eigenschaften auf Sie zu treffen. Und mit einer zweiten Farbe was Sie stört.

### Persönliches Testauswertungsgespräch

Ihren persönlichen Coach finden Sie unter: <http://www.swiss-coaching-index.ch/verzeichnis-swiss-coaching-index.html>