

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30 MINUTEN

Thomas Lorenz
Stefan Oppitz

Selbst- Bewusstsein

Mit dem Myers-Briggs-Typenindikator® (MBTI®)

**Thomas Lorenz
Stefan Oppitz**

30 Minuten

Selbst-Bewusstsein

Mit dem Myers-Briggs-
Typenindikator® (MBTI®)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg

Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen

Zeichnungen: Heidi Rüsse, Baumberg

Abbildungen: A-M-T Management Performance AG, Radevormwald

Lektorat: Dr. Michael Madel, Ruppichteroth

Satz: Zerosoft, Timisoara, Rumänien

® Myers-Briggs Type Indicator und MBTI sind eingetragene Warenzeichen des Myers-Briggs Indicator Trust.

™ Einführung in Typen ist ein eingetragenes Warenzeichen des Myers-Briggs Type Indicator Trust.

© 2004 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
18., überarbeitete Auflage 2018

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

ISBN 978-3-86200-622-9

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- *Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.*
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Selbst-Bewusstsein – was ist das?	9
Über den Nutzen von Persönlichkeitsprofilen	9
Wie wir sinnvoll miteinander umgehen	13
2. Das eigene Persönlichkeitsprofil erkennen	17
Persönliche Präferenzen identifizieren	17
Die Selbsteinschätzung mit dem MBTI Instrument	20
I. Quellen Ihrer Energie	24
II. Formen Ihrer Wahrnehmung	26
III. Grundlagen Ihrer Entscheidungen	28
IV. Ihre Wirkung in der Außenwelt	30
Die Ergebnisse der Selbsteinschätzungen zusammenführen	32
3. Wie sich Präferenzen am Arbeitsplatz auswirken	35
Praxisanwendungen	35
Mit bevorzugtem Arbeitsstil effektiv sein	40
Mitarbeiter in Teams und Projektarbeit richtig einsetzen	42
Mit Veränderungen angemessen umgehen	48

4. Die Performance der Persönlichkeit steigern	53
Führungs- und Kommunikations-Kompetenz verbessern	53
Die Persönlichkeit ganzheitlich entwickeln	56
Strategien zur Stressbewältigung ergreifen	62
5. Die persönliche Entwicklung vorantreiben	67
Fast Reader	86
Die Autoren	92
Weiterführende Literatur	93
Register	95

Vorwort

Was gibt es Spannenderes als sich seiner selbst bewusst zu sein, als die Beschäftigung mit dem eigenen „Ich“? Die Reise zu mehr Selbst-Bewusstsein beginnt mit den unterschiedlichsten Zielen:

- um sich selbst – aber auch andere – besser zu verstehen,
- um eigene Verhaltensmuster einschätzen zu können oder
- um für sich selbst Entwicklungsschritte hin zu einer reifen Persönlichkeit zu entdecken.

Das Persönlichkeitsprofil von Katharine Briggs und ihrer Tochter Isabel Briggs Myers – das Myers-Briggs Type Indicator® (MBTI®) Instrument – bietet hierfür schon seit über 50 Jahren eine hervorragende Orientierung. Das MBTI Instrument ist dabei so etwas wie ein Kompass: Er ist leicht zu verstehen und im täglichen Leben in vielen Situationen anwendbar: im Beruf, bei der Arbeit im Team, in der Partnerschaft. Er ist deshalb eines der weltweit am häufigsten eingesetzten Persönlichkeitsinstrumente.

Mit Hilfe der Beschreibung der Persönlichkeitstypen, die Sie in diesem Buch finden, sind Unterschiede in der Persönlichkeit leicht und verständlich erkennbar und nachvollziehbar. Im Umgang mit unseren Mitmenschen – ob

Partner, Kollege, Freund, Eltern, Kinder oder Chefs – sind diese Unterschiede oft die Ursache für Missverständnisse und Konflikte, aber auch für erfolgreiche Zusammenarbeit und inspirierende Erfahrungen, die sich ergeben, wenn Menschen mit unterschiedlichen Persönlichkeitsstilen gemeinsam Ziele erreichen wollen.

Dieses in Anlehnung an das MBTI Instrument geschriebene Buch hilft Ihnen, Ihre eigenen Stärken zu erkennen, damit Sie sie optimal zur Bewältigung der Herausforderungen nutzen können, die Ihnen im Berufs- und auch im Privatleben begegnen. Dies stärkt Ihr Selbstverständnis und ist Motivation, sich als Persönlichkeit einzubringen und weiterzuentwickeln. Die Beschäftigung mit dem MBTI Instrument kann Ausgangspunkt für eine lebenslange persönliche und berufliche Entwicklung sein. Das Buch geht dabei zunächst von Ihrer Selbsteinschätzung aus, die durch einen statistisch abgesicherten Fragebogen abgerundet werden kann.

In jedem Fall steht Ihnen mit der Lektüre dieses Buches eine spannende Reise bevor. Am Ende der Reise – so hoffen wir – werden Sie mehr über sich selbst und diejenigen Menschen wissen, mit denen Sie tagtäglich zu tun haben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Selbst-Bewusstsein.

Thomas Lorenz und Stefan Oppitz



30 MINUTEN

Kennen Sie die Erfolgsfaktoren Ihrer Persönlichkeit?

Seite 10

Wissen Sie, ob Sie ein überzeugungs- und entscheidungsstarker Mensch sind?

Seite 12

Sind Ihnen die Grundlagen eines sinnvollen Miteinanderumgehens bekannt?

Seite 13

1. Selbst-Bewusstsein – was ist das?

Erkenne dich selbst – seit der Antike beschäftigt sich der Mensch mit dem Erkennen der eigenen wie der fremden Persönlichkeit. Verschiedene Persönlichkeitsmodelle wurden entwickelt, um die Ausprägung menschlichen Verhaltens nachvollziehbar, Handeln erklärbar und möglicherweise sogar voraussehbar zu machen.

1.1 Über den Nutzen von Persönlichkeitsprofilen

„Welcher MBTI-Typ bist du?“ Was genau ist mit dieser Frage gemeint? MBTI® – diese vier Buchstaben stehen für Myers-Briggs Type Indicator®. Sie beziehen sich auf die beiden „Erfinderinnen“ Katharine Briggs (1875–1968) und Isabel Briggs Myers (1897–1980), die bereits vor dem zweiten Weltkrieg in den