



Identität, Selbstbild und Lebensgestaltung -- Einführung in das individualpsychologische Persönlichkeitsprofil GPI®¹

Wir stoßen mit unserem Persönlichkeitsstil immer wieder an unsere Grenzen, verletzen andere, werden selber verletzt, wären gerne anders und merken doch, dass wir weitgehend die bleiben, die wir sind. Aber wir spüren auch, dass Veränderung sehr wohl nötig ist, dass manches noch lange nicht so ist, wie es sein sollte.

Alfred Adler, der Begründer der Individualpsychologie, bietet hier ein hilfreiches Instrument, um diesen vermeintlichen Widerspruch zu verstehen. Er beschreibt vier Grundrichtungen der Persönlichkeit, die wir alle mit unterschiedlichen Anteilen in uns tragen. Hinter jeder dieser Grundrichtungen stehen Grundüberzeugungen, Verhaltens- und Denkmuster. Jede dieser Grundrichtungen birgt Möglichkeiten, Stärken und Chancen, aber auch Schwächen und Stolpersteine.

Unser Persönlichkeitsprofil setzt sich also aus unterschiedlichen Anteilen dieser vier Grundrichtungen zusammen. Aus individualpsychologischer Sicht kann jeder seine Persönlichkeit „ermutigt“ oder „entmutigt“ leben. Dieses Konzept der Ermutigung spielt eine zentrale Rolle in der Individualpsychologie. Jeder weiß, wie wertvoll es ist, von anderen ermutigt und wertgeschätzt zu werden. Aber auch das Gegenteil kennen wir. Ermutigung ist nicht einfach kritikloses Lob. Ermutigung sieht durchaus auch die Schwächen und Fehler.

Nira Kefir, eine israelische Psychologin, hat in den 70er-Jahren aus Adlers Deutung der Persönlichkeit, ein Modell der „Grundrichtung der Persönlichkeit“ vorgestellt, welches von Theo Schoenacker, dem Gründer und Leiter des Adler-Dreikurs-Instituts, weiterentwickelt und systematisiert wurde. Das Verfahren „Grundrichtung der Persönlichkeit“ GPL 1 wird heute mit Erfolg sowohl in der Einzel- und Paarberatung, aber auch im Teamcoaching oder Führungcoaching eingesetzt. Dieses Persönlichkeitsprofil hilft, sich selber besser zu verstehen, Stärken zu erkennen aber auch Schwächen zu identifizieren.

Nachfolgend ist eine Kurzübersicht über die verschiedenen Grundrichtungen. Bitte halten Sie sich hierbei vor Augen, dass alle diese verschiedenen Grundrichtungen in sich tragen, wohl aber in sehr unterschiedlichen Anteilen und Ausprägungen.

1. Der Geschäftige Visionär, schneller Entscheider und ständig auf Trab

Der ermutigte Geschäftige ist aktiv und innovativ. Er hat Visionen und Ideen und möchte diese möglichst umgehend umsetzen. Er ist voller Tatkraft und stark leistungsorientiert. Ist er entmutigt oder unter Stress, wertet er andere ab und gibt ihnen das Gefühl, nicht zu genügen. Er ergreift dann die Flucht nach vorne und trifft womöglich auch unüberlegte Entscheidungen, ohne sich Gedanken über allfällige Folgen zu machen. Das innere Ziel des Geschäftigen heißt „Überlegenheit“. Er möchte auf jeden Fall gewinnen, der Beste und Größte sein. Durchschnittlichkeit oder gar Unterlegenheit sind für ihn kaum auszuhalten. Der reife Geschäftige hat gelernt, nicht nur auf seinen eigenen Erfolg, sondern auch auf soziale Gerechtigkeit zu achten. Und er hat gelernt, ab und zu auch zu entspannen und zu genießen.

¹ Quelle: Dr.med.Doris Schneider-Bühler: de'ignis magazin: Nr.41/2011



2. Der Konsequente strukturiert, geradlinig und mag keine Überraschungen

Der ermutigte Konsequente ist zuverlässig und produktiv, er kann gut strukturieren und planen und hat ein gutes Gefühl für Zeit. Er ist gradlinig und hat ein Auge für Details. Ist er entmutigt oder unter Druck, engt er andere durch Vorschriften ein und wird kontrollierend. Das innere Ziel des Konsequenten ist „Sicherheit“. Durch Ordnung und Kontrolle möchte er sich vor Unvorhergesehenem schützen. Der reife Konsequente hat gelernt, dass nicht alles perfekt sein muss, dass manches auch ganz anders gesehen werden kann und ist dadurch flexibler geworden.

3. Der Freundliche kontaktfreudig und offen, kann schlecht nein sagen

Der ermutigte Freundliche ist tolerant und findet leicht Kontakt zu anderen. Er kann Frieden stiften, harmonisieren und erfüllt die Erwartungen der anderen. Ist er entmutigt oder unter Druck versucht er, es allen recht zu machen, kann kaum „nein“ sagen und stellt seine eigene Meinung hinten an. Das innere Ziel des Freundlichen heißt: „Gefallen wollen“. Das Gefühl unerwünscht zu sein oder abgelehnt zu werden ist für ihn unerträglich. Dadurch gerät er in Gefahr, ausgenutzt zu werden oder Kompromisse einzugehen, hinter denen er eigentlich nicht stehen kann. Der reife Freundliche hat gelernt, dass er nicht allen Erwartungen zu entsprechen braucht und dass er auch „nein“ sagen darf. Er hat sich zu jemandem entwickelt, der seine eigene Meinung kennt und dazu steht.

4. Der Gemütliche Diplomat und Genießer, er will nicht gedrängt werden

Der ermutigte Gemütliche ist tolerant und diplomatisch. Er wirkt ausgleichend und kann gut delegieren. Er vermittelt Ruhe und Ausgeglichenheit und kann dadurch dazu beitragen, den Stress unserer Zeit etwas auszugleichen. Er kann die schönen Seiten des Lebens genießen und verbreitet eine gute Atmosphäre. Ist er entmutigt oder unter Druck und Stress, zieht sich der Gemütliche zurück, drückt sich vor Verantwortung und will in Ruhe gelassen werden. Er gibt sich dann zu schnell mit sich zufrieden und sucht eher die kurzfristige Befriedigung. Das kann dazu führen, dass er weit weniger erreicht, als er eigentlich könnte. Das innere Ziel des Gemütlichen heißt „Bequemlichkeit“. Er will es angenehm haben und zu nichts gedrängt werden. Der reife Gemütliche hat gelernt, aus dem „ich sollte“ ein „ich will“ zu machen und so aus dem inneren Druck in die Freiheit zu gelangen. Er hat in unserer oft hektischen und stark leistungsorientierten Gesellschaft viel zu geben.

Jeder dieser Persönlichkeitsstile hat nun eigene Lebensaufgaben zu lösen, eine Richtung, in die er sich entwickeln soll. So kann die Beschäftigung mit den eigenen Grundrichtungen helfen zu sehen, welche Gaben und Stärken hinter den eigenen Schwächen stecken und welches die Richtung sein könnte, in die man sich selbst weiterentwickeln darf und soll. Es hilft aber auch besser zu verstehen, warum man mit manchen Menschen gut



// Unternehmensinformation

*Verhalten
Identität, Selbstbild, Lebensgestaltung*

zusammenarbeiten kann, es mit anderen aber eher schwerfällt. Und letztlich hilft es dabei, die Mitmenschen besser zu verstehen, wenn zunehmend erkannt wird, was deren Grundrichtung ist und warum sie genau so denken, handeln und so sind, wie sie sind. Die Art, wie Menschen ihr Leben gestalten, ist sehr unterschiedlich, und auch das ist gut so!

Foto: iStock