

# Inhaltsverzeichnis

<b>Grundlagen zum persönlichen und beruflichen Erfolg</b> .....	<b>6</b>
Das ganzheitliche Persönlichkeitsmodell .....	7
Überbewusstsein – Bewusstsein – Unterbewusstsein .....	8
Was Erfolg tatsächlich ist .....	11
<b>Persönlichkeit erkennen und verstehen</b> .....	<b>14</b>
Work-Life-Balance – Persönliche Balance finden .....	14
Persönlichkeitstypologie – Selbstbeurteilung des «Inneren Teams» .....	17
Farben – Persönliche Eigenschaften ermitteln .....	24
Jahreszeiten – Persönliche Zyklen erkennen .....	29
Projektmanagement – Managementverhalten und Vorgehensweisen bewusst werden .....	32
Beziehungslandkarte – Persönliche Positionierung sichtbar machen .....	37
<b>Ausblick in die zukünftige Entwicklung</b> .....	<b>40</b>
Wer kann mir weiterhelfen? .....	41
Weiterführende persönliche Massnahmen .....	41
Coaching .....	42
Beratung .....	43
Persönlichkeits und Potenzialanalyse .....	44
Psychotherapie .....	45
Kinesiologie .....	46
NLP – NeuroLinguistische Programmierung .....	47
Meditation .....	48
EFT – Emotional Freedom Techniques .....	49
<b>Anleitung zum persönlichen Erfolg</b> .....	<b>50</b>
Zielprogrammierung – Mentale Gedankenkraft nutzen .....	50
Stressabbau – Gedankenkarussell abschalten .....	51
Thymusklopfen – Stärkung und Motivation fördern .....	52
Wayne Cook – Innere Ruhe wieder herstellen .....	53
<b>Persönliche Erkenntnisse festhalten</b> .....	<b>54</b>
<b>Schlusswort</b> .....	<b>54</b>
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>55</b>

# Grundlagen zum persönlichen und beruflichen Erfolg

*Ich wollte die Welt ändern,  
da änderte sich nichts.  
Ich änderte mich selbst,  
da änderte sich auch die Welt.  
Aristoteles*

Rasanter Wandel und Wachstum der Wirtschaft, grosser Leistungsdruck und eine hohe Arbeitsfluktuation, so zeigt sich das heutige Weltbild. Immer mehr Menschen sind von Ängsten, Stress, Depressionen und Burnout betroffen. Wo stehen Sie in diesem Bild? Wer sind Sie? Was können Sie? Wo wollen Sie hingehen?

Die Fragen «Wer bin ich?», «Was kann ich?» und «Wo geht es hin?» beschäftigten bereits die alten Philosophen. «Erkenne dich selbst» steht seit Urzeiten an einem Tempel in Delphi geschrieben. Selbst-Erkenntnis ist der Schlüssel zum persönlichen und beruflichen Erfolg. Denn nur wer sich selber führen kann, ist eine erfolgreiche Führungskraft.

Persönlicher und beruflicher Erfolg hängen davon ab, wie weit es einer Person gelingt sich selber zu erkennen und zu verstehen. Diese Fragen zu klären, geben in der heute so bewegten Zeit Stabilität, Sicherheit und Verständnis. Ausserdem stärkt es das Selbst-Vertrauen und Selbst-Bewusstsein.

Da der Mensch danach strebt, sich selber besser kennen zu lernen und den für ihn passenden Weg zu finden, besteht heute eine grosse Nachfrage nach Persönlichkeits-, Potenzialtests und Bücher zu diesen Themen. Demzufolge ist der Markt mit den unterschiedlichsten Testverfahren überflutet. Jedes misst besser und genauer und jeder misst etwas Anderes und doch oft das Gleiche. Alle versprechen sie den Schlüssel zum Erfolg zu sein. In diesem Dschungel ist es nicht einfach, das richtige Instrument und den richtigen Weg für seine Persönlichkeitsentwicklung zu finden. Wichtig bei der Wahl des geeigneten Verfahrens ist es, dass das gewählte Hilfsmittel den persönlichen Zielen, Einstellungen und Werten gerecht wird. Ausserdem lohnt es sich neue Wege zu beschreiten und einen ganzheitlichen Ansatz zu wählen, der die Persönlichkeit als Ganzes erfasst. Ausserdem muss der Betroffene lernen, Altes loszulassen, denn Veränderung und Entwicklung ist nur dann möglich.

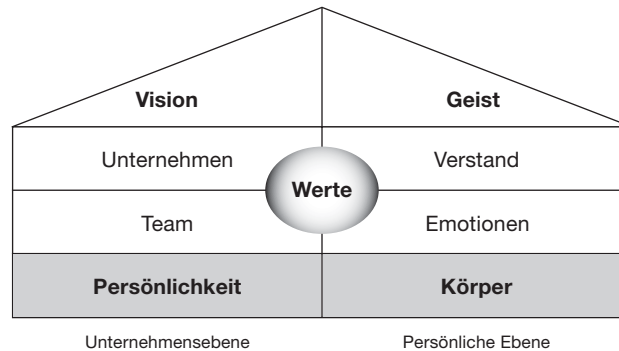
Die Persönlichkeits- und Potenzialtests in diesem HRM-Dossier sind Teil des BERNARDI Profile®. Es basiert auf den Theorien von C.G. Jung

und auf die Lehre von Farben und Symbolen. Das Instrument schlägt eine Brücke von analytischem zu kreativem Denken und den so genannten soft skills. Es beinhaltet verschiedene innovative Übungen, bestehend aus einer Kombination von analytischen und intuitiven Methoden. Diese helfen in die Tiefe zu gehen und zeigen unbewusste Themen und Persönlichkeitsaspekte auf. Das BERNARDI Profile® bezieht dabei die Persönlichkeit als Ganzes ein. Dadurch erhält der Mensch eine ganzheitliche Entscheidungsgrundlage für seine persönliche und berufliche Entwicklung. Denn Erfolg beginnt bei der Persönlichkeit jedes einzelnen. Deshalb liegt hier der Fokus dieses HRM-Dossiers. Selbstverständlich können die Tests dieses Dossiers auch auf Team- und Unternehmensebene eingesetzt werden.

### Das ganzheitliches Persönlichkeitsmodell

Jeder Sportler weiss, dass er Körper, Seele und Geist pflegen und entwickeln muss, um erfolgreich im Wettbewerb zu bestehen. Auch in der Arbeitswelt gilt: Nur wer auf allen Ebenen fit ist, ist den hohen wirtschaftlichen und persönlichen Anforderungen gewachsen.

Eine ganzheitliche Betrachtungsweise der Persönlichkeit ist der Schlüssel zum Erfolg und liefert Antworten auf viele offene persönliche Fragen. Die Persönlichkeit umfasst den Körper, die Emotionen, den Verstand und den Geist. In der Fachliteratur wird in diesem Zusammenhang auch vom «Inneren Team» eines Menschen gesprochen. Der Begriff wurde von Schulz von Thun geprägt.



Die Bereiche Körper, Emotionen, Werte, Verstand und Geist können auch auf die Unternehmensebene übertragen werden. Dort tragen sie unterschiedliche Namen: Vision, Unternehmen, Werte, Team und Persönlichkeit (Mitarbeitende). Dieselben Themen zeigen sich in anderen Kleidern und unterschiedlichen Ausdrücken. Es herrschen jedoch dieselben Gesetze.