

Persönlichkeit erkennen und verstehen (1/3)

Die eigene Persönlichkeit ganzheitlich betrachten

Wissen Sie, wer Sie sind, was Sie können und wohin Sie gehen wollen? Diese Fragen beschäftigten bereits die griechischen Philosophen. «Erkenne dich selbst», steht an einem Tempel in Delphi geschrieben. Selbst-Erkenntnis ist der Schlüssel zum persönlichen und beruflichen Erfolg.

Caroline Bernardi

Eine ganzheitliche Betrachtungsweise der Persönlichkeit liefert Antwort auf die Fragen: Wer bin ich? Was kann ich? Wo möchte ich hingehen? Antworten auf diese Fragen vermittelt Sicherheit und Stabilität. Dadurch fallen die wachsenden beruflichen und privaten Anforderungen leichter. Bewusstsein ist der erste Schritt zum persönlichen und beruflichen Erfolg eines jeden Managers.

Weg zum Erfolg

Das Bernardi Personality Profile möchte die Lesenden dabei unterstützen, sich selbst zu erkennen und zu verstehen. Das Profile bezieht dabei die Persönlichkeit als Ganzes ein, die folgende vier Ebenen umfasst: Den Körper, die Emotionen, den Verstand und den Geist. Die Betrachtung dieser Bereiche ergibt ein stimmiges Gesamtbild der eigenen Persönlichkeit. Ausserdem zeigt es ungenutztes Potenzial und Blockaden auf. Diese zu erkennen und in den beruflichen und persönlichen Alltag zu integrieren, ist der Weg zum Erfolg.

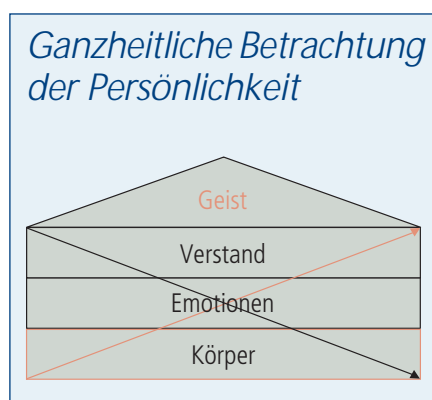
Horizont erweitern

Das Bernardi Personality Profile ist wissenschaftlich basiert. Es stützt sich auf die Theorien von C.G. Jung und auf die Lehre von Farben und Symbolen. Das Testverfahren ist einzigartig und kaum beeinflussbar. Das Verfahren 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 Anteile auf. Laut Gehirnforschung beträgt das Unterbewusstsein 90 Prozent. Alles, was der Mensch konkret in seinem Alltag mit sei-

nem Verstand und seinen fünf Sinnen wahrnimmt, ist Teil des Bewusstseins, das nur 10 Prozent ausmacht. Bereits Albert Einstein sagte, dass der Mensch sein Gehirn als Datenspeicher verwende und dieses viel zu wenig nutze. Immer mehr Menschen verspüren heute den Wunsch, ihren Rahmen zu sprengen. Das bedingt, dass sie ihre persönlichen Grenzen und ihren Denk-Horizont erweitern. Alte und überholte Gedanken, Glaubenssätze und Verhalten müssen zwingend losgelassen werden, damit Neues wachsen kann.

Schutz durch Automatismus

Das Unterbewusstsein ist auch eine Schutzfunktion des Bewusstseins. Es funktioniert wie ein Trichter: Je mehr oben hereinkommt, desto schneller sickern Informationen des Bewusstseins ins Unterbewusstsein. Auch Automatismen gehören in diese Kategorie. Ein Beispiel ist das Autofahren. Viele Menschen fahren Auto, ohne zu überlegen, oder führen Handlungen und Gedanken aus, ohne dass sie es sich bewusst sind. Diese Automatismen helfen, repetitive Handlungen schneller und ohne Überlegen durchzuführen.



Farbtest



Folgende sieben Farben stehen zur Auswahl: Blau, Gelb, Grün, Orange, Rot, Violett und Weiss.

Wählen Sie aus diesen sieben Farben spontan drei Farben wie folgt aus:

- Ihre Persönlichkeit, wie sie ist: «P Ist»
- Ihre Persönlichkeit, wie sie sein sollte: «P Soll»

- Ihr Weg «W», der Sie vom Ist zum Soll führt

Hinweis: Notieren Sie sich die Farben für «P Ist», «P Soll» und «W», die Sie als erste anziehen. Lesen Sie die Farbsymbolik erst am Ende Ihrer Auswahl. Ansonsten kann das Ergebnis verfälscht werden.

ren. Sie führen jedoch auch zu ungewollten Reaktionen, wie beispielsweise explosives Verhalten in hitzigen Geschäftssitzungen oder mentaler und physischer Rückzug, wenn der gestresste Manager nur noch Rot sieht. Aus- und Ruhezeiten schaffen Abhilfe. Sie helfen, das Gedankenkarussell zu stoppen und schaffen Raum für Neues. Auch eine persönliche Standortbestimmung lohnt sich von Zeit zu Zeit, um sich zu erkennen und besser zu verstehen. Sie sind ein Wegweiser für die Zukunft.

Lernen aus Farben

Eine erste Möglichkeit zur Selbst-Erkennung bietet der Farbtest. Bereits Goethe befasste sich mit Farben und ihrer Bedeutung. Die Farbenlehre ist sein umfassendstes Werk. Er selbst sah es als Grundlage seiner Existenz. Im letzten Jahrhundert erforschte auch Professor Lüscher, ein Schweizer, die Wirkung von Farben auf die Psyche des Menschen.

Jeder Farbe werden spezifische Eigenschaften und Wirkung zugeordnet, die in Bezug zur eigenen Persönlichkeit gesetzt werden können. Sie geben Auskunft über die Persönlichkeit und die persönliche Entwicklung. Die Farbwahrnehmung ist unab-

hängig von Kultur, Sprache und Rasse für alle Menschen gleich.

Nach dem Test

Nachdem Sie Ihre Farben festgelegt haben, setzen Sie die Themen der entsprechenden Farben in Bezug zu Ihrer Person. Betrachten Sie vor allem den Weg, der Ihnen aufzeigt, was für Sie im Moment wichtig ist. Entwickeln Sie anschliessend Massnahmen, die Sie persönlich weiterbringen. Beziehen Sie für die Wahl der Massnahmen die Farbsymbolik von Ihrem Weg «W» mit ein. So kann es zum Beispiel für eine Person, die Weiss für ihren Weg gewählt hat, wichtig sein, Altes loszulassen und Klarheit über den bevorstehenden Weg zu schaffen. Grundsätzlich sollte sich jeder Manager immer wieder Raum für Neues schaffen. Sie benötigen Platz für Veränderungen und Entwicklungen. Für eine Person, die Weiss als Weg gewählt hat, ist dies umso wichtiger.


Praxisbeispiel

Ein Jungunternehmer aus der Baubranche hat Rot für «P Ist», Grün für «W» und Gelb für «P Soll» ausgewählt. Die Themen des gestressten Unternehmers, der in der Auf-



Bedeutungen der Farben

Den Farben werden folgende Bedeutungen zugeordnet:

	Rot Kraft, Führergeist, Motivation, Stress, Mut, Kampfgeist, Entwicklungsgeist, Aggression, Extroversion
	Orange Lebensfreude, Einsicht, Weisheit, Dinge aus dem Bauch herausfühlen
	Gelb Vitalität, Glück, Flexibilität, Lebensfreude, Kommunikation
	Grün Hoffnung, Harmonie, Gefühlsseite des Lebens, Gesundheit, Mitgefühl, Wohlbefinden, Zufriedenheit
	Blau Vertrauen, Tiefe, Kälte, Ruhe, Distanz, Unnahbarkeit, Introversion
	Violett Transformation, Entwicklung, geistige Perfektion, Heilung
	Weiss Reinheit, Klarheit, Weisheit, Gelassenheit, Auflösung



bauphase seines Unternehmens steht und kaum Zeit für sich und seine Familie hat, sind offensichtlich.

Die Farbe Rot zeigt ihm auf, dass er seine Stresssituation ernst nehmen sollte. Sie symbolisiert die rote Warnlampe. Grün steht bei dieser Person für seine Gesundheit. Dauerstress gefährdet die Gesundheit und kann sie langfristig schädigen. Um ein Burnout zu verhindern, muss der Jungunternehmer zwingend Ruhezeiten einschalten und mehr Freizeit nehmen. Gelb zeigt das Ziel des Unternehmers auf. Nur eine gesunde und vitale Persönlichkeit kann erfolgreich im Markt bestehen und sich langfristig Erfolg sichern.

Fragen zur Selbst-Reflexion

Jeder Mensch hat blinde Flecken, die er nicht sehen möchte. Deshalb kann es sein, dass die persönlichen Themen auf den ersten Blick nicht erkannt werden. Folgende Fragen dienen der Vertiefung und der Selbst-Erkenntnis:

- Welche Themen meiner Farbwahl sprechen mich besonders an?
- Was bedeuten die Themen meiner Farbwahl für mich persönlich?
- Habe ich gegen ein Thema eine besondere Abneigung? Was könnte diese Ablehnung mit mir zu tun haben?
- Angenommen, Sie sind der Coach und Sie hätten einen Kunden, der Ihnen sehr ähnlich ist und die selben Farben gewählt hat: Was würden Sie ihm mit auf den Weg geben? Auf was sollte diese Person besonders achten?
- Versetzen Sie sich in eine Ihnen vertraute Person. Was würde Ihnen diese Person zu Ihrer Farbwahl erzählen? Was würde Sie Ihnen für Tipps mit auf den Weg geben?

Fazit

Veränderungs- und Entwicklungsprozess benötigen in Unternehmen und auch auf persönlicher Ebene Zeit. Für den langfristigen Erfolg ist es wichtig, dass die Betroffenen den persönlichen Nutzen erkennen und bereit sind, vorwärts zu gehen. Die Erkenntnisse aus dem Farbttest sind eine erste Standortbestimmung und Wegweiser auf dem Weg zu den persönlichen Zielen. ■

Serie

Die drei Teile der Serie «Persönlichkeit erkennen und verstehen» erscheinen wie folgt:

04/07 «Die eigene Persönlichkeit ganzheitlich betrachten»

05/07 «Persönlichkeitstyp 'Inneres Team'»

06/07 «Managementverhalten 'Persönliches Projektmanagement'»



Porträt

Die Autorin ist Betriebsökonomin FH, selbstständiger Coach und Seminarleiterin. Ihre Schwerpunkte umfassen «Persönlichkeit erkennen», «Potenzial entwickeln», «Erfolgreich sein». Caroline Bernardi ist Mitglied der International Coach Federation und verfügt über mehr als zehn Jahre Trainer-Erfahrung. Studien in der Schweiz und den USA. Ihre Dienstleistungen umfassen Coachings, Seminare und Wellness-Angebote für Unternehmen, Teams und Führungskräfte.



Fragen

Caroline Bernardi
Betriebsökonomin FH und Coach
BERNARDI
Im Städtli 37, 8872 Weesen
Tel. 079 602 15 14
caroline.bernardi@bernardi.li
www.bernardi.li

