

*Warum sind
wir so
verschieden?*

*Informationen
zum
123-Modell.*

*Jeder Mensch ist
in gewisser Hinsicht*

*a) gleich allen
anderen Menschen*

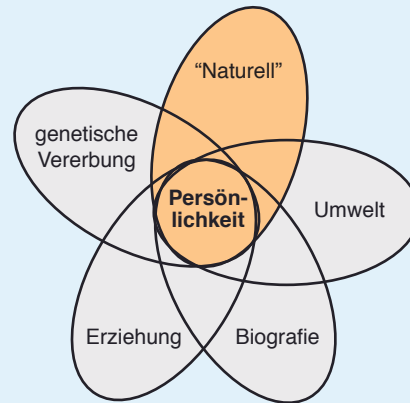
*b) gleich einigen
anderen Menschen*

*c) gleich keinem
anderen Menschen.*

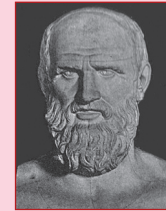
Gordon W. Allport

Geschichte der Naturellkunde

Der griechische Arzt Hippokrates beschrieb bereits in der Antike Persönlichkeitsunterschiede als "Temperament". Bis heute reden wir manchmal wie er von Melancholikern, Phlegmatikern, Cholerikern und Sanguinikern.



Schon kleine Kinder zeigen klare Unterschiede in ihrem Verhalten, die später beibehalten werden. Das legt den Verdacht nahe, dass es ein angeborenes "Naturell" gibt, das weder durch Vererbung, Umwelt, die eigene Biografie oder Erziehung ausgeprägt wird.

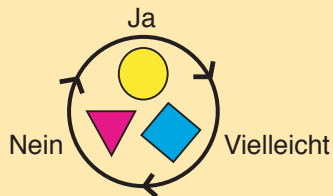
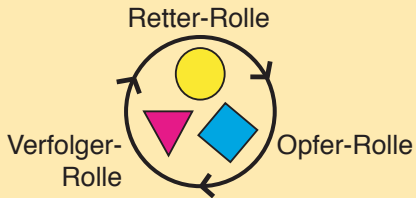
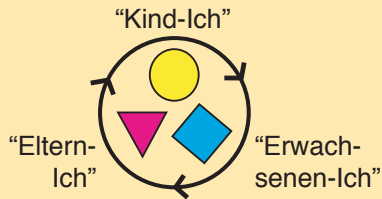
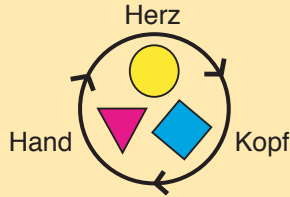


*Hippokrates
von Kos
(460-370 v. Chr.)*

Obwohl bereits von altindischen Ayurveda-Ärzten entdeckt, geriet die "Naturellkunde" doch weitgehend in Vergessenheit.

Das 123-Modell beantwortet so gesehen nur uralte Fragen in einer zeitgemäßen Form und auf Basis aktueller Erkenntnisse.

Derzeit bekannte Typologien sind etwa das Enneagramm oder die Jung'schen Typen. Beliebter ist auch die Ableitung von Persönlichkeitsunterschieden aus dem Geschlecht ("Männer sind vom Mars, Frauen von der Venus"), was jedoch ebenso wie ein vermuteter Zusammenhang von Geburtsdaten und festen Persönlichkeitsmerkmalen (Sternzeichen-typen) einer kritischen Überprüfung eher nicht standhält.



Drei, vier oder 81 Naturelle?

Im Gegensatz zu Hippokrates, der vier Temperamente unterschied, sahen die Ayurveda-Ärzte drei Konstitutionstypen (Vatha, Kapha, Pitta). Auch der Pädagoge Pestalozzi (1746-1827) erkannte, dass es drei Aspekte gibt, die einzeln gefördert werden müssen (Kopf, Herz, Hand).

Dieses 3er-Prinzip findet sich ebenso in der vermutlich sehr alten Typologie des Enneagramms als *Herz, Kopf und Bauch* und später dann bei Sigmund Freud (1856-1939) als drei Instanzen des Unbewussten ("Es, Ich, Über-Ich").

Dietmar Friedmann (*1937) beschrieb 1990 drei Typen, die er auf Basis der Transaktionsanalyse von Eric Berne und des "Drama-Dreiecks" von Stephen Karpman (*1940) entwickelte. Sein Typenmodell nannte er "Psychographie".

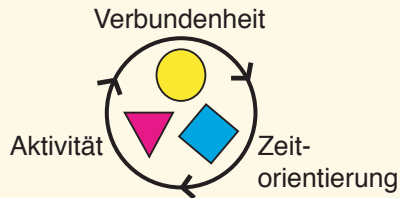
1999 erweiterte Werner Winkler (*1964) diese "Psychographie" (dt. "Naturellkunde") zum "123-Modell" mit der Möglichkeit, bis zu 81 Stärken-Profile zu unterscheiden.

*Der Wert der
Wissenschaft liegt
im Glück, das
sie den Menschen
bringt.*

Wassili Grossman

Die Grundlage des 123-Modells

ist die Beobachtung, dass wir die Neigung zeigen, eine von je drei Optionen einer *Triade* zu bevorzugen – und die darauf folgende zu vernachlässigen. Dieses Phänomen ist mit der angeborenen Händigkeit vergleichbar und besteht vermutlich ein Leben lang.



Die grundlegende Triade im 123-Modell

Jeder von uns tendiert offenbar dazu, eine dieser drei Optionen als die wichtigste im Leben zu sehen und verhält sich entsprechend. Daraus ergibt sich die Zuordnung zu einer von drei Naturellgruppen – den so genannten "Grundtypen". Dazu kommen Bevorzugen in drei "Unterebenen", woraus sich 81 detaillierte Stärken-Profile ableiten lassen (mehr dazu ab Seite 7).

*Wir sehen
die Dinge nicht
wie sie sind,
sondern
wie wir sind.*

Anais Nin

Die drei Begriffe der grundlegenden Triade stehen zu anderen Begriffen in fachlicher Verbindung. Sie ergeben ein Gesamtbild dessen, was mit dem Hang zu einer Option gleichzeitig bevorzugt wird:

● zu Verbundenheit ("Gelb"):
Beziehung, Relation, Herz, Emotionen, positive Grundeinstellung, kindliche Seite, Vertrauen, Ideen, Offenheit, Neugier, Kreativität, reaktiv, Spaß, Ja-Haltung, Freude, spielerische Herangehensweise

◆ zu Zeitorientierung ("Blau"):
Zeitaufwand, Ökonomie, Geist, Dasein, Vernunft, Sachlichkeit, Detailkenntnisse, Wissen, Geduld, Verständnis, Opferbereitschaft, Ausdauer, Vielleicht-Haltung, Genauigkeit, Fehlervermeidung

▲ zu Aktivität ("Rot"):
körperliche Kraft, Beruf, Arbeit, Zielverfolgung, Ergebnisse, Erfolg, Zahlen, Berechenbarkeit, Nein-Haltung, Recht, Ordnung, Sauberkeit, Praxis, Können, Verantwortungsübernahme (Elternhaltung)

Typgruppe Gelb

Beziehungstypen, Relationiker

Auffällige Merkmale:

- sagen oft (zu schnell) "Ja", "Okay"
- haben meist eine positiv-offene (unkritische) Grundhaltung
- sind vielfältig interessiert, dafür aber nur oberflächlich; wechseln die Interessen in rascher Folge
- zeigen im Gesicht (Mimik), wie es ihnen emotional gerade geht

Typische Stärken:

- kreativ und fantasievoll
- meist positiv gestimmt und offen
- Begeisterungsfähigkeit
- erkennen Zusammenhänge rasch

Was besonders ärgert:

- hilflos, ungeliebt, dumm fühlen
- für inkompetent gehalten werden
- sinnlose Dinge tun müssen

Was besonders gut tut:

- genügend Zeit und Geld haben
- etwas gut verstanden haben
- wenn Ideen angenommen werden

Metapherbilder für Typgruppe Gelb:
Delfin, Schimpanse.

Typgruppe Blau

Sachtypen, Temporiker

Auffällige Merkmale:

- bleiben lange beim "Vielleicht"
- können schwer "Nein" sagen
- besonders rücksichts- und verständnisvoll gegenüber anderen
- eher passive Grundhaltung, nicht leicht zu Aktivitäten zu motivieren
- nehmen Fehler und Kritik sehr ernst, leiden lange darunter

Typische Stärken:

- vernünftig, sachlich, klug
- vorsichtig; nehmen sich viel Zeit
- ernsthaft, genau, ausdauernd
- Gelassenheit; Fachwissen

Was besonders ärgert:

- verlieren, Verluste, Misserfolge
- ignoriert und übersehen werden
- übertriebene Ordnungsliebe

Was besonders gut tut:

- (körperliche) Aufmerksamkeit
- gutes Essen, Sport, Bewegung
- Erfolg und Anerkennung

Metapherbilder für Typgruppe Blau:
Blauwal, Orang-Utan.

Typgruppe Rot

Handlungstypen, Aktioniker

Auffällige Merkmale:

- Arbeit ist Lebensmittelpunkt
- häufig in Leistungs-/Kampfhaltung
- ziel- und ergebnisorientiert
- Grundhaltung eher "Nein" als "Ja"
- ziehen zu viel Verantwortung an
- bevorzugen hochwertige Kleidung
- legen viel Wert auf Äußeres
- privat harmonie- u. ruhebedürftig

Typische Stärken:

- beruflich engagiert, zuverlässig
- Führungspersönlichkeit
- hohes Pflicht- und Verantwortungsgefühl; berechenbar

Was besonders ärgert:

- in Aktivitäten blockiert werden
- Ungerechtigkeiten; Unordnung
- körperliche Schwäche; Ohnmacht

Was besonders gut tut:

- gute private Beziehungen
- Muße für Hobbys, Spiel, Spaß
- genügend ungestörter Schlaf

Metapherbilder für Typgruppe Rot:
Haifisch, Gorilla.

Gebrauchsanweisung für Gruppe Gelb

Womit Sie bei “Gelben” öfters rechnen sollten:

- nicht gehaltene Versprechen
- rasche Begeisterung, rasche Abkühlung des Interesses
- eher oberflächlich und unkritisch
- übersehen ökonomische Aspekte (Zeitaufwand, Geldbedarf)
- Hang zum “Perfekt-Haben-Wollen”

Was “Gelbe” eher nicht mögen:

- sie unfreundlich anschauen
- wenn ihre Hilflosigkeit noch von außen verstärkt wird
- wenn man sie für dumm erklärt
- kein Interesse an ihren Interessen

Was “Gelben” meist gefällt:

- wenn man sie ernst nimmt, aber nicht langfristig festnagelt
- aufrichtig-offene Kommunikation
- Gefühl der Dazugehörigkeit
- Zeit nehmen, wenn sie Zeit haben

Mehr unter www.123modell.de/1000.htm

Gebrauchsanweisung für Gruppe Blau

Womit Sie bei “Blauen” öfters rechnen sollten:

- höherer Zeitbedarf als erwartet
- wenig Entscheidungsfreudigkeit
- extreme Vorsicht, Zögerlichkeit
- sehr ökonomisches Verhalten
- Bedürfnis nach Aufmerksamkeit
- fehlende Zielorientierung
- Hang zum “Perfekt-Sein-Wollen”

Was “Blau” eher nicht mögen:

- öffentlich kritisiert werden
- übersehen und ignoriert werden
- Entzug von Aufmerksamkeit
- Überrumpelung, Überredung
- große Risiken, viel Verantwortung

Was “Blauen” meist gefällt:

- gutes Essen, Ausdauersportarten
- Wandern, Sauna, massiert werden
- Achtung vor Titeln und Erfolgen
- Geld verdienen mit Fachwissen
- kein Zeit- u. Entscheidungsdruck

Mehr unter www.123modell.de/2000.htm

Gebrauchsanweisung für Gruppe Rot

Womit Sie bei “Roten” öfters rechnen sollten:

- arbeiten viel mehr als notwendig
- blenden persönliche Ebene aus
- geben “alles” für ihre Ziele
- Angriffslust, Kampfhaltung
- spontanes “Nein” auf Fragen
- extremes Ordnungsbedürfnis
- Hang zum “Perfekt-Können-Wollen”

Was “Rote” eher nicht mögen:

- Arbeit und Privates vermischen
- ungefragt angefasst werden
- viele Fragen, Neugier
- ausgebremst, behindert werden
- Schlaf- und Ruhestörungen

Was “Roten” meist gefällt:

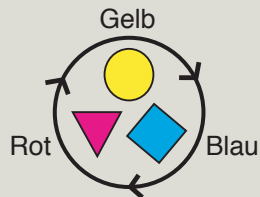
- verlässliche Absprachen
- klare Ansagen, deutliche Worte
- hohe Qualität (Kleidung, Auto)
- Regeln, Rituale, Regelmäßigkeit
- gute Ideen, ehrliche Emotionen

Mehr unter www.123modell.de/3000.htm

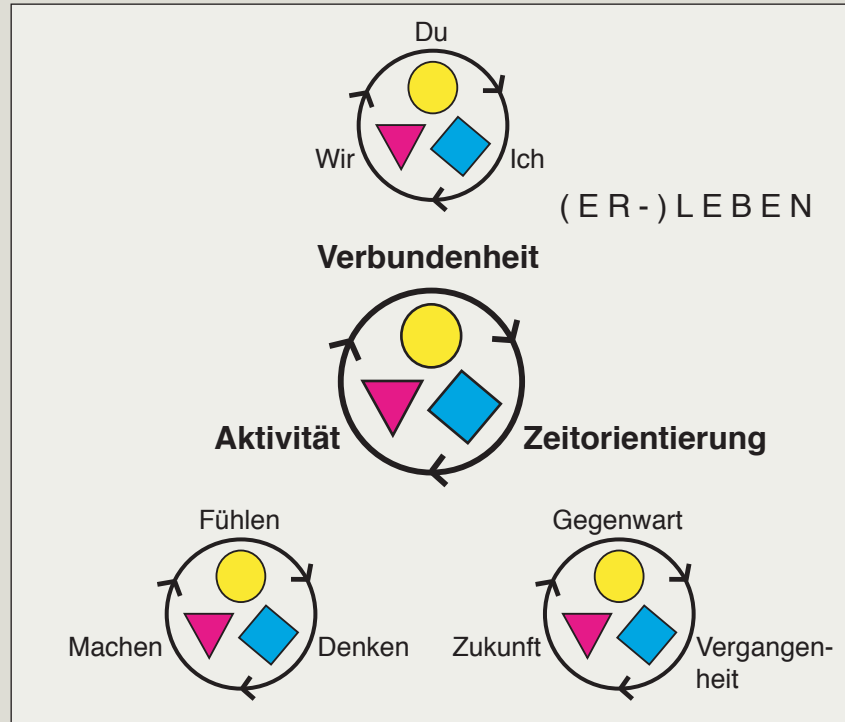
Die "Landkarte des Bewusstseins"

Sowohl auf der Grundebene (Verbundenheit, Zeitorientierung, Aktivität) als auch auf den drei daraus abgeleiteten Unterebenen zeigen sich die gleichen, von Dietmar Friedmann entdeckten Phänomene:

1. Jeder von uns zeigt eine Bevorzugung bzw. einen Hang zu einer Option in einer Triade.
2. Die nächstliegende Option in Pfeilrichtung wird vernachlässigt.
3. Die vernachlässigte Option ist gleichzeitig eine wertvolle Ressource und damit für Problemlösung und Persönlichkeitsentwicklung äußerst nützlich.



Die Farbsymbole zeigen den verwandten Charakter der Optionen.

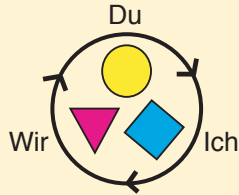


Diese "Landkarte" wurde 1999 entwickelt. Sie zeigt die zwölf Optionen, die wir unterschiedlich gewichten (bevorzugen oder vernachlässigen).

Kennt man die Gewichtung auf allen vier Ebenen, kann man sich (oder andere) einem von 81 Stärken-Profilen zuordnen (Test S. 13).

"Landkarte des 123-Modells" nach Werner Winkler, 1999/2010

Untergruppen Verbundenheit



● Du-Verbundene

- lassen sich besonders stark auf das Gegenüber (das "Du") ein und stellen sich selbst hinten an
- mehr "Ich" tut ihnen gut

Mehr unter www.123modell.de/0100.htm

◆ Ich-Verbundene

- sorgen gut für sich selbst und beziehen viel auf sich persönlich
- mehr Gewicht auf das Gemeinsame (das "Wir") tut ihnen gut

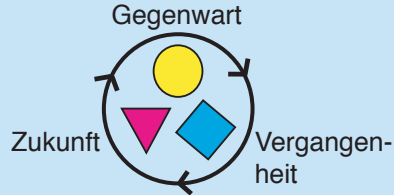
Mehr unter www.123modell.de/0200.htm

▲ Wir-Verbundene

- verbinden sich automatisch mit dem "Wir" (dem Gemeinsamen)
- mehr Verbindung zum Gegenüber (zum "Du") tut ihnen gut

Mehr unter www.123modell.de/0300.htm

Untergruppen Zeitorientierung



● Gegenwartsorientierte

- stark auf den Moment orientiert
- vergessen Vergangenes rasch
- könnten mehr aus ihrer Vergangenheit lernen und profitieren

Mehr unter www.123modell.de/0010.htm

◆ Vergangenheitsorientierte

- bevorzugen Vergangenes
- planen eher selten das Künftige
- bewusste Zukunftsorientierung und Voraussicht tut ihnen gut

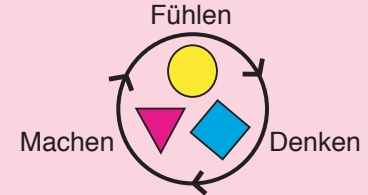
Mehr unter www.123modell.de/0020.htm

▲ Zukunftsorientierte

- leben bevorzugt in der Zukunft
- der Moment wird ausgeblendet
- bewusstere Wahrnehmung des Augenblicks tut ihnen gut

Mehr unter www.123modell.de/0030.htm

Untergruppen Aktivität



● Fühler

- nehmen viele Reize stark wahr (sehen, hören, spüren, lesen ...)
- verarbeiten die Reize schlecht
- Zeit zum Verdauen tut ihnen gut

Mehr unter www.123modell.de/0001.htm

◆ Denker

- verarbeiten Reize sehr intensiv
- tun sich schwer damit, sich zu äußern (sprechen, schreiben)
- mehr Expression tut ihnen gut

Mehr unter www.123modell.de/0002.htm

▲ Macher

- äußern sich fast automatisch
- zeigen, was sie denken/fühlen
- eher reduzierte Reizaufnahme
- mehr Input tut ihnen gut

Mehr unter www.123modell.de/0003.htm

81 verschiedene Stärken-Profile

In einer detaillierten Analyse findet man heraus, welche Bevorzugungen sich auf allen vier Ebenen zeigen, zum Beispiel diese hier:

- Zeitorientierung** (= *Blauer Typ**)
- Wir** (= *wir-verbunden*)
- Zukunft** (= *zukunftsorientiert*)
- Denken** (= *Denker*)

Dieses Stärken-Profil ist eines von 81 und trägt den "Typen-Code" 2332 (siehe Kurzttest auf S.13/14).

Zu jedem der 81 Stärken-Profile kann man sich kostenlos eine ausführliche Beschreibung aus dem Internet laden, und zwar über die Seite www.123modell.de/81.htm

Darin finden sich auch grafische Darstellungen dieses Stärken-Profils, wie im Bild nebenan zu sehen.

* manche Nutzer bevorzugen hier die Fachbegriffe "Sachtyp" oder "Temporiker"

Um herauszufinden, welche Bevorzugungen man zeigt und zu welchen Gruppen man dadurch gehört, kann man eine Stärken-Profil-Analyse machen. Das kann bei einem Telefontermin oder während eines Coachinggesprächs geschehen. Anbieter von Stärken-Profil-Analysen finden sich im Internet, z.B. auf www.123modell.de

Aktivität	Verbundenheit	6	Wir →	2	4
				Du	Ich
Zeitorientierung	Aktivität	3	Denken →	1 Ma- chen	2 Fühlen
Zeitorientierung	Zeitorientierung	9		3	6
			Zukunft →	Gegen- wart	Vergangen- heit

Die Ziffern zeigen die Stärken-Relationen.

Auch eine Selbstanalyse ist möglich, entweder über die Literatur oder durch Ankreuztests (wobei diese fachlich nicht optimal sind).

Stärken-Profil-Analysen für Paare, Familien und Teams

Die praktische Erfahrung der letzten Jahre hat gezeigt, dass nicht nur Einzelpersonen davon profitieren, ihr individuelles Stärken-Profil zu kennen, sondern auch Paare, Familien und ganze Teams.

Dazu werden zunächst die Einzelpersonen auf ihr Stärken-Profil hin analysiert und über das Modell informiert, dann werden die Profile der Einzelnen verglichen.

Paare finden auf diese Weise z.B. heraus, warum sie wie miteinander umgehen, Familien verstehen die alltägliche Kommunikation weitaus besser, in Teams können Aufgaben passgenauer zu den vorhandenen Stärken-Profilen verteilt werden. Meist vertieft sich die Harmonie im Miteinander.

Praktische Wirkungen und Anwendungen des Modells

Für die Mehrheit derjenigen, die das 123-Modell und das eigene Stärken-Profil kennen lernen, steht die erweiterte Selbsterkenntnis als praktische Auswirkung an erster Stelle.

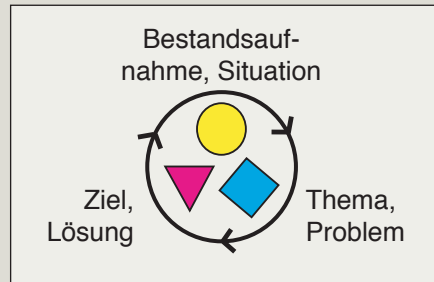
Meistens verbessert sich auch das Verständnis für das "Sosein" der Mitmenschen, speziell in der eigenen Familie, im Bekanntenkreis oder im beruflichen Umfeld.

Viele Eltern lernen so ihre Kinder aus einer ganz neuen Perspektive kennen. Schüler verstehen, warum sie bei einem Lehrer eher leicht lernen und sich mit anderen schwer tun. Erzieherinnen können sich besser auf verschiedenartige Kinder und Eltern einstellen.

Ärztinnen und Arzthelferinnen fällt es mit diesem Modell leichter, auf die Bedürfnisse unterschiedlicher Patientengruppen einzugehen oder verständlicher zu kommunizieren.

Im Bereich von Beratung, Psychotherapie, Supervision, Seelsorge und Coaching zeigen sich typische Muster in der Gesprächsführung und bei der Lösung von Problemen.

Speziell das so genannte *TLP-Leitdreieck* erlaubt eine dem Naturell angepasste Gesprächsführung:



Während die "Gelben" häufig mit einer "Bestandsaufnahme" ihrer Situation starten und sich schwer tun, ein zu lösendes Einzelproblem zu erkennen, bleiben die "Blauen" gerne im Thema hängen.

Ein Ziel zu formulieren oder eine Lösung umzusetzen ist für "Blaue" mühsam. Und die "Roten" übersehen oft vor lauter Zielorientierung das bereits vorhandene Gute (Kompetenzen, positive Erfahrungen) in der jeweiligen Situation.

Speziell in Paarberatungen oder bei Teamkonflikten ist das Wissen um die unterschiedlichen Startpunkte und Lösungswege im Dreieck sehr nützlich, sowohl für die Profis, als auch für die Klienten.

Weitere Anwendungsbeispiele:

- verbesserte Bewerberauswahl
- Hilfe bei der Berufsfindung
- Anpassung von Stellenausschreibungen an das gesuchte Naturell (Passen zum Team und zur ausgeschriebenen Aufgabe)
- Optimierung von Marketingkommunikation und Kundengesprächen (z.B. bei Reklamationen)
- Verbesserung von Mitarbeiterentwicklung und Feedbacks
- typgerechte Weiterbildung und Persönlichkeitsentwicklung
- bessere Lernförderung

Fachbegriffe im 123-Modell

Im 123-Modell werden einige Fachbegriffe verwendet, die eindeutig sind – wie Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. Andere jedoch müssen genauer definiert werden, da sie auch in der Alltagssprache benutzt werden und so nicht automatisch das meinen, was die Begriffe in fachlicher Verwendung ausdrücken sollen.

Bevorzugung

meint, dass sich ein Mensch durch eine angeborene Neigung (sein Naturell) auf einzelne Bereiche oder Optionen des Lebens spezialisiert und dadurch hier mehr Befähigung und Erfahrung erlangt, vergleichbar mit der Bevorzugung einer Hand. Das bedeutet auch, dass wir mehr Bewusstsein für die Bevorzugungen entwickeln und sie so häufiger als Teil des Lebens wahrnehmen, bedenken oder praktisch nutzen.

Vernachlässigung

meint das Gegenstück zur Bevorzugung, also die tendenzielle Vermeidung und häufige Ausblendung einer Lebensmöglichkeit, wodurch der Hang dazu schwächer ist. Gleichzeitig werden die Vernachlässigungen als "Ressourcen" verstanden, da sie noch brachliegende oder eher übersehene Möglichkeiten enthalten. Im Sinne einer optimierten Gesamtpersönlichkeit oder besserer Problemlösungskompetenz können sie also bewusster und öfters als Option genutzt werden.

Stärken-Profil

meint eine bestimmte Kombination aus Bevorzugungen und Vernachlässigungen auf den vier Ebenen der "Landkarte" des Modells.

Bewusstsein

steht dafür, was wir als lebendiges und unserer selbst bewusstes Wesen erleben. Descartes' berühmter Ausspruch "Ich denke, also bin ich" könnte aus Sicht des Modells auch lauten: "Ich nehme etwas wahr, also bin ich", "Ich kommuniziere, also bin ich" oder "Ich atme, also bin ich".

Fühlen

meint jede Reizaufnahme, also das Sehen, Hören, Schmecken, Lesen, Essen oder Riechen – deshalb auch als "Wahrnehmen" bezeichnet, um das "Fühlen" genauer vom emotionalen Erleben abzugrenzen.

Denken

bedeutet die (bewusste und unbewusste) Verarbeitung aufgenommener Reize, also auch Verdauen, Analysieren, Gewichten oder Sortieren dessen, was man gehört, gesehen und gelesen hat.

Machen

fasst alle reizaussendenden Aktivitäten zusammen, also das Reden, Singen, Kommunizieren, Schreiben, Musik machen oder auch körperliche Aktivitäten, die etwas herstellen, das sichtbar und vorhanden ist (z.B. die Herstellung eines Kunstwerks).

Naturell

steht für einen Anteil der Gesamtpersönlichkeit, der weder durch Vererbung, Erziehung, Biografie oder Kultur geprägt wird, sondern vermutlich embryonal geprägt wird.

Fachbegriffe im 123-Modell

(Fortsetzung)

Verbundenheit

schließt die emotionalen Zugänge zur Welt, zu sich selbst und zu anderen ein, ebenso die Phänomene Liebe, Anziehung (oder Abstoßung), Zuneigung, Sympathie, Freude usw.

Zeitorientierung

steht neben der konkreten Orientierung in Raum und Zeit auch für das Bewusstsein, ein zeitlich begrenztes Wesen zu sein. Begriffe wie "Dasein" und "Existenz" gehören in diese Kategorie, ebenso wie das Verstehen des "Daseins in Raum und Zeit", Geist, Verstand und Vernunft.

Aktivität

ist alles, was jemand bewusst oder unbewusst tut, wofür er Kraft und Energie aufwendet und seinen Körper oder Materie einsetzt.

Du, Du-Verbundenheit

meint diejenigen Beziehungs- oder Verbundenheitsaspekte, die sich auf ein Gegenüber oder ein Objekt beziehen. Typisch für starke Du-Verbundenheit ist auch das Zurückstellen der eigenen Person.

Ich, Ich-Verbundenheit

bezeichnet die Verbundenheit zur eigenen Person und den Ich-Bezug. Typisch etwa dann zu sehen, wenn jemand Dinge, die ihn nicht wirklich betreffen müssten, mit der eigenen Person in Verbindung bringt.

Wir, Wir-Verbundenheit

zeigt sich in der Bezugnahme und in emotionaler Beteiligung am "Gemeinsamen", an Gruppen, an der Natur oder gar dem ganzen Universum. Ein "Wir" kann zwei Menschen umfassen oder sieben milliarden.

Landkarte

verwenden wir als Synonym für Modellzeichnungen, die nicht direkt Sichtbares in ein Bild fassen; auch als Kürzel für die zentrale Landkarte des Modells (S. 7) verwendet.

Metapher

werden dort verwendet, wo sehr komplexe Phänomene mit einfachen Bildern kommuniziert werden sollen – etwa dann, wenn die drei Grundtypen im 123-Modell kurz "Delfine", "Blauwale" und "Haifische" heißen.

Modelle

sind Hilfskonstrukte um Dinge abzubilden, die entweder zu groß, zu klein oder nicht direkt beobachtbar sind (Bsp. das Sonnensystem, die menschliche Psyche). Ein Modell beansprucht nicht, selbst die Wahrheit zu sein, sondern versucht, ihr möglichst nahe zu kommen.

Triade

steht für eine Verbindung von drei Begriffen, die in einem definierten Zusammenhang stehen, wie "Ja", "Vielleicht" und "Nein" (vgl. S. 4).

Typ

meint die Zugehörigkeit zu einer Gruppe, die sich auf Grund festgelegter Merkmale von anderen Gruppen unterscheidet. Ein Modell, das Typen verwendet, heißt Typologie.

Kurz-Typentest

Langversion im Internet auf www.123modell.de/test.htm

Vorgehensweise

Auf dieser und der nächsten Seite finden Sie in vier Spalten jeweils drei Optionen kurz beschrieben. Lesen Sie alle drei aufmerksam (oder lassen Sie die Texte von jemand lesen, der Sie privat bzw. möglichst gut kennt) und entscheiden Sie sich dann, welche Option am treffendsten zu Ihnen passt.

Auch wenn jeder von uns alle beschriebenen Optionen nutzt, müsste doch eine Bevorzugung erkennbar sein. Entscheidend ist, wie Sie im Alltag und im Stress agieren.

Notieren Sie sich jeweils die Ziffer, die bei Ihrer gewählten Option steht, so dass Sie am Ende vier Ziffern haben. Das ist Ihr Typen-Code“ (z.B. 2112) mit dem Sie eine Internetseite aufrufen und dort kostenlos eine von 81 Beschreibungen downloaden können.

Schritt 1: Ihre Bevorzugung auf der Grundebene der Landkarte“

● Verbundenheit (1)

- sehr kreativ, viele Ideen
- wenig Durchhaltevermögen
- rasch wechselnde Interessen
- emotional-dramatisch reagierend
- kindlich-verspielt-neugierig-offen
- Mimik spiegelt Innenleben wider
- begeisterungsfähig, ablenkbar

◆ Zeitorientierung (2)

- Ökonomie (Zeit und Geld) wichtig
- schwer für Aktivitäten motivierbar
- meidet Entscheidungen u. Risiken
- vorsichtig, will Fehler vermeiden
- vertiefte Fach-/Detailkenntnisse
- hohe Konzentrationsfähigkeit
- Durchhaltevermögen, Zähigkeit
- Neinsagen fällt schwer, Kritik ärgert

▲ Aktivität (3)

- Arbeit ist das Wichtigste im Leben
- leistungs-, ergebnis-, zielorientiert
- macht klare, deutliche Ansagen
- häufig in der Nein-Haltung“
- Kraft- und Körpereinsatz normal
- ordnungsliebend, berechenbar
- verlässlich, geradlinig, unflexibel

Schritt 2: Ihre Bevorzugung auf der Unterebene Verbundenheit“

● Du-Verbundenheit (1)

- starke Bezugnahme auf Gegenüber
- eigene Person wird zurückgestellt
- sagt z.B. *Du* musst ...“, obwohl von der eigenen Person die Rede ist
- denkt, fühlt, macht mit anderen fast automatisch mit (empathisch)
- erlebt sich oft als zu egoistisch

◆ Ich-Verbundenheit (2)

- sorgt sehr gut für sich selbst
- hat kein Problem damit, als ich-bezogen“ bezeichnet zu werden
- kann sehr gut alleine sein
- lässt sich nur schwer auf die *Wir-Verbundenheit“* ein, genießt sie aber dann, wenn es funktioniert
- sagt häufig *ich“*, *mir“*, *mein“* etc.

▲ Wir-Verbundenheit (3)

- sieht sich mit anderen (auch mit der Welt, der Natur) verbunden
- sorgt automatisch für Alle“
- sagt häufig *wir“*, *man“*, *uns“* etc.
- tut sich schwer damit, sich auf das konkrete Gegenüber einzulassen
- sammelt häufig Gruppen um sich

Schritt 3: Ihre Bevorzugung auf der Unterebene Zeitorientierung“

● Gegenwart (1)

- lebt vor allem im Augenblick
- empfindet den Moment als wichtig
- Vergangenes belastet eher selten
- schwaches Erinnerungsvermögen
- sagt oft gerade“, heute“, jetzt“
- wechselt sehr rasch die Stimmung
- vergisst oft Termine, verlegt Dinge

◆ Vergangenheit (2)

- bezieht sich stark auf Vergangenes
- erinnert sich detailliert an früher
- eher nachtragend, speichert viel
- blendet die Zukunft häufig aus
- plant, denkt, schaut wenig voraus
- merkt sich Namen, Orte, Daten weit besser als andere
- bewahrt gerne Dinge auf, sammelt

▲ Zukunft (3)

- richtet sich automatisch nach vorne und nach der Zukunft aus
- erlebt Kommendes wie schon da
- verpasst oft den Augenblick
- wirkt rasch abwesend, wenn die Situation langweilig ist (geht dann innerlich schon in die Zukunft)

Schritt 4: Ihre Bevorzugung auf der Unterebene Aktivität“

● Fühlen (1)

- nimmt sehr intensiv und auf vielen Wahrnehmungskanälen Reize auf
- sieht, hört, spürt mehr als andere
- nimmt auch kleine Dinge wahr
- fühlt sich oft zu voll von Eindrücken
- verarbeitet Reize gut im Schlaf
- Reizarmut hilft beim Nachdenken

◆ Denken (2)

- verarbeitet Eindrücke intensiv
- denkt häufig still für sich nach
- äußert sich oft erst auf Nachfrage
- sucht nach passenden Worten für seine Gedanken; sagt Halbsätze
- sagt oft denken“, Gedanke“ etc.
- Gehirn ist morgens sofort aktiv
- Reden und Schreiben tut gut

▲ Machen (3)

- trägt das Herz auf der Zunge“
- äußert sich von selbst
- spricht oft sehr viel und lange
- hält Stille eher nicht so gut aus
- hört nicht gut zu, übersieht etwas
- weniger schmerzempfindlich
- kann dem Bauchgefühl trauen

Auswertung

Tragen Sie jetzt hier die vier Ziffern ein (1, 2 oder 3), die hinter der vermuteten Bevorzugung in jedem Schritt standen (mit Bleistift):

Mein Typen-Code:

Ziffer aus Schritt 1 2 3 4

Gehen Sie nun auf die Webseite www.123modell.de und geben Sie hinter der Webadresse in der Browserzeile einen Schrägstrich, Ihren Typen-Code und das Kürzel .htm ein, z.B. so:

www.123modell.de/2112.htm

Dort finden Sie den Link zum kostenlosen Download einer PDF-Datei mit Typbeschreibung und Auswertung zu diesem Typen-Code.



Test-Langversion im Internet auf www.123modell.de/test.htm

Offene Fragen ...

Wissenschaftlich gesehen

stellt sich fast zwangsläufig die Frage, ob die hier beschriebenen Unterschiede im Naturell “nur” ein gedankliches Konstrukt sind oder (auch) objektiv-wissenschaftlich, etwa im Stoffwechsel, messbar.

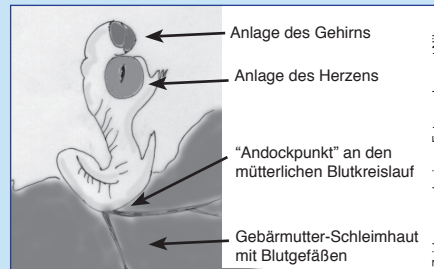
Eine damit zusammenhängende spannende Frage ist, warum sich häufig Menschen mit gleichem “Typen-Code” auch äußerlich, in der Mimik oder ihrer Sprechweise ähneln (Doppelgänger-Phänomen). Oder warum es so große Ähnlichkeiten zwischen den “Gelben” und den Schimpansen, den “Blauen” und den Orang-Utans sowie den “Roten” und den Gorillas gibt.

Nicht zu vergessen die Frage, warum die Naturelle auch bei Säugetieren (v.a. Hunde, Katzen, Pferde) beobachtet werden können – spielt uns hier unsere Wahrnehmung einen Streich oder gibt es ähnliche biologische Ursachen?

Rätselhaftes ...

Die Ursachen der Unterschiede

Seit Anfang der hier beschriebenen Entdeckungen steht die Frage im Raum, was ursächlich für diese Unterschiede verantwortlich ist.



Eine viel diskutierte Hypothese lautet, dass sich kurz nach Einnistung des Embryos (im Bild ca. 24 Tage alt) in die Gebärmutter Präferenzen bilden und epigenetisch verankert werden. Bisher spricht viel für und kaum etwas gegen diese Idee.

Auch die Frage, ob die Typen des Ayurveda, die “Darmtypen” und die hier beschriebenen identisch sind, wäre eine Untersuchung wert.

Diskussionen ...

Wer passt zu wem?

Fast in jedem Seminar oder Vortrag zum Thema “Typunterschiede” taucht die Frage auf, was die Unterschiede im Naturell für Themen wie Anziehung, Partnerwahl oder Beziehungsqualität bedeuten – und sie wird fast von Anfang an unter den Experten diskutiert, etwa im Fachforum auf www.psychographen.de

Typgerechtes Lernen

Da wir offenbar ziemlich verschiedene Blickwinkel auf die Welt nutzen, scheint es logisch, dass wir auch unterschiedlich lernen. Müsste das dann nicht in der Erziehung, in Schulen und Lerneinrichtungen berücksichtigt werden? Wird nicht etwa ein “roter” Lehrer einen “blauen” Schüler häufig völlig falsch einschätzen?

Wie bedeutend ist das Naturell

bei Fragen der Moral, der Haltung zum Leben insgesamt, bei Religion, Philosophie und Politik?

Internetseiten

Ausführliche Informationen:

www.naturellkunde.de
www.123modell.de

Bücher und Materialien:

www.winkler-verlag.de

Typentests:

www.123modell.de/test.htm
www.psychographen.de/typentest

Literatur



Warum sind wir so verschieden?

ist seit 2005 das Standardwerk zum Modell. Es ist als E-Book bei Amazon-Kindle und als

gedrucktes Buch im Direktversand erhältlich (www.winkler-verlag.de).

Weitere Bücher zum Thema

in der aktuellen Literaturliste auf www.psychographen.de/literatur

Lernen

Das Modell kann man lernen ...

... im Eigenstudium (Literatur, kostenlose Webseiten und Downloads auf psychographen.de und 123modell.de/akademie.htm)
... in Seminaren, Kursen, Trainings (Termine siehe im Terminforum auf www.psychographen.de)
... mit individuellem Lerncoaching (die wohl effektivste Methode) durch erfahrene Praktiker, also der regelmäßige Austausch mit jemand, der das Modell kennt und nutzt – möglichst im gleichen Anwendungsbereich

überreicht von:

Institution

Die Psychographie-Initiative e.V.

ist eine 1999 gegründete, gemeinnützige Vereinigung zur Förderung des Typenmodells. Sie pflegt ein Archiv und bietet auf ihren Webseiten u.a. ein Forum und einen umfangreichen Downloadbereich.

www.psychographen.de

Impressum:

www.winkler-verlag.de
Tel. 07151-903 4012
Alle Rechte: Werner Winkler,
Waiblingen, 2012-2015 2. Auflage 2015
Stand aller Informationen: März 2015