

*Das "Naturell"
als Teil der
Persönlichkeit*

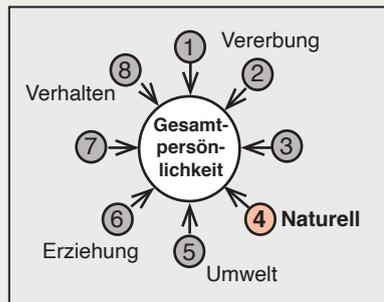
*sich selbst und andere
besser verstehen mit
dem 123-Modell der
Naturellwissenschaft*

Das Naturell als Teil der Persönlichkeit

Manchmal entstehen Fortschritte in einer wissenschaftlichen Disziplin unerwartet und außerhalb der üblichen akademischen Kreise.

Von einem dieser Fälle ist in dieser Broschüre die Rede.

Es geht um die 1990 (Friedmann, Der Andere) veröffentlichten Beobachtungen, die darauf schließen lassen, dass es einen bislang kaum beachteten Faktor gibt, der starken Einfluss auf die Persönlichkeit ausübt: wir nennen ihn hier "Naturell".



*Fortschritt ist
manchmal
nur die
Wiederaufnahme
einer alten,
schon abgetanen
Idee.*

*Henry F.
Ellenberger*

Worum geht es?

Der griechische Arzt Hippokrates beschrieb bereits in der Antike unterschiedliche "Temperamente" (Melancholiker, Phlegmatiker, Choleriker, Sanguiniker). Seine Idee, woher diese Unterschiede kommen könnten, hat sich jedoch in der Neuzeit als nicht haltbar erwiesen.

Epigenetik

Seit Ende des letzten Jahrhunderts beschäftigt sich die Wissenschaft der Epigenetik u.a. mit der Frage, warum selbst eineiige Zwillinge z.T. ganz verschiedene angeborene Anlagen zeigen. Hier vermuten wir den Ursprung des "Temperaments", bzw. moderner: des "Naturells".

Einflussfaktoren auf die Gesamtpersönlichkeit

In dieser Skizze werden acht Faktoren³ mit Einfluss auf die Gesamtpersönlichkeit in der zeitlichen Reihenfolge ihres Einflusses vorgestellt.

④ Das Naturell gehört hier zu den biologischen Faktoren, hat jedoch starke Auswirkungen auf die sozialen und individualpsychologischen Faktoren.

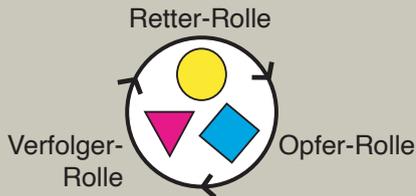
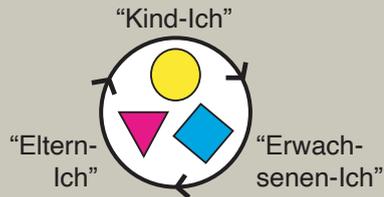
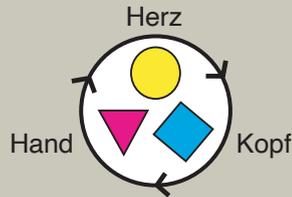
| Biologische Faktoren: | | | | Soziale Faktoren: | | Individualpsychologische Faktoren: | |
|--|---|---|---|---|---|---|--|
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ |
| Vererbung (Gene): Genetisch vererbte körperliche Merkmale inkl. dem biologischen Geschlecht. | Sexuelle Orientierung: Epigenetisch geprägte sexuelle Orientierung (hetero-, homo-, a-, bi-sexuell). ¹ | Hirngeschlecht: Testosteron-Prägung des Gehirns ¹ in Richtung "maskulin" oder "feminin" (Abstufungen). | Naturell: Aktivierung eines epigenetischen Musters (als Temperament oder "Naturell" bezeichnet). ² | Kulturelle Umwelt: Prägung durch Normen, Werte, Kultur/en der Umwelt (u.a. Herkunft, Geschwister, Milieu, Sprache). | Erziehung: Einfluss der individuellen Erziehung (Eltern, Schule Religion etc.), der man ausgesetzt ist. | Biografie: Einfluss von biografischen Erlebnissen und deren subjektive Deutung/Bewertung. | Verhalten: Autonomes Verhalten (praktisch, mental), z.B. Entscheidungen, Bildung, Beziehungen. |
| Bei der Verschmelzung der Keimzellen. | | Vor der Einnistung in die Gebärmutter ¹ . | | Schon vor der Geburt und danach. | | Von Geburt an. Bis zum Lebensende. Ab Kindheit bis zum Lebensende. | |

¹ nach William R. Rice u.a., siehe <http://www.zeit.de/2013/11/Homosexualitaet> ² s. ab S. 4 (evtl. überlagert bzw. beeinflusst das Naturell die nachfolgenden Faktoren stark)

³ als weiterer starker Faktor könnten "Zufälle" aufgefasst werden, etwa als (Teil-/Mit-)Ursache für die sexuelle Orientierung, das Hirngeschlecht und das Naturell

3, 4 oder 81 Naturellmuster?

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 "Kopf, Herz und Hand" gefördert werden müssen.



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

Dietmar Friedmann beschrieb 1990 drei Gruppen, die er u.a. auf Basis der Transaktionsanalyse von Eric Berne und des "Drama-Dreiecks" von Stephen Karpman entwickelte. Seinen Ansatz nannte er "Psychographie".

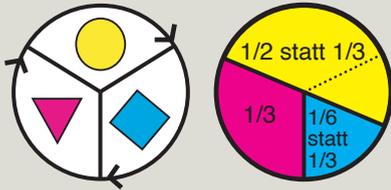
1999 erweiterte Werner Winkler diese Idee um Untergruppen mit der Möglichkeit, 81 Stärken-Profile zu unterscheiden; dieses "123-Modell" wird hier in einer Zusammenfassung vorgestellt.

*Eine gute Theorie
benötigt nur wenige
Voraussetzungen,
um damit viel
zu erklären.*

Richard Dawkins

Die Grundlage des Modells

ist die Beobachtung, dass wir die Neigung zeigen, eine von drei Optionen einer *Triade* zu bevorzugen – und die darauf folgende zu vernachlässigen. Dieses Phänomen ist mit der angeborenen Händigkeit vergleichbar und heißt "Gewichtung".

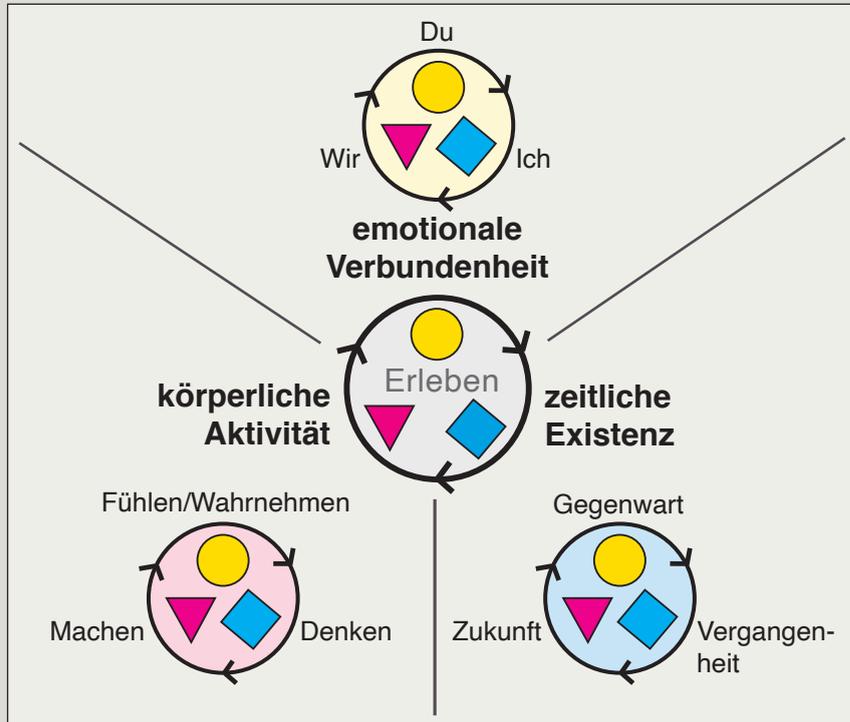


Triade und Gewichtung (hier bei "Gelb")

Sowohl auf der Grundebene (emotionale Verbundenheit, zeitliche Existenz, körperliche Aktivität) als auch auf den drei daraus abgeleiteten Untererebenen zeigen sich die gleichen, von Friedmann entdeckten Phänomene:

1. Jeder von uns zeigt eine Bevorzugung bzw. einen Hang zu einer Option in einer Triade, speziell bei den vier nebenstehenden (die der Grund- und Unterbereiche).

Die Landkarte des 123-Modells (Version 2020)



2. Die nächstliegende Option in Pfeilrichtung wird vernachlässigt.
3. Die vernachlässigten Optionen sind gleichzeitig wertvolle Ressourcen

und damit als Problemlösungskompetenz einsetzbar. Auch für die Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit sind sie nützlich.

Gelbes Naturell

 Beziehungstyp-Naturell, 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

Blaues Naturell

 Sachtyp-Naturell, 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
- unangeforderte öffentliche Kritik

Was besonders gut tut:

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

Rotes Naturell

 Handlungstyp-Naturell, Aktioniker

Auffällige Merkmale:

- Arbeit ist Lebensmittelpunkt
- häufig in Leistungs-/Kampfhaltung
- ziel- und ergebnisorientiert
- Grundhaltung eher "Nein" als "Ja"
- ziehen viel Verantwortung an sich
- bevorzugen eher Hochwertiges
- 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
- Muse für Hobbys, Spiel, Spaß
- genügend ungestörter Schlaf

Womit Sie bei “Gelben” gehäuft 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 Hilfslosigkeit 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

Metapherbilder:

Delfin, Schimpanse.

Womit Sie bei “Blauen” gehäuft 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 “Blaue” 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

Metapherbilder:

Blaualwal, Orang-Utan.

Womit Sie bei “Roten” gehäuft rechnen sollten:

- arbeiten viel mehr als notwendig
- blenden die emotionale 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

Metapherbilder:

Haifisch, Gorilla.

Praktische Wirkungen und Anwendungen des 123-Modells

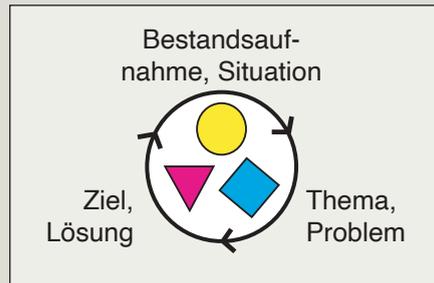
Für die Mehrheit derjenigen, die das 123-Modell der Naturellwissenschaft und das eigene Stärken-Profil kennen lernen, steht die erweiterte Selbsterkenntnis als praktische Auswirkung an erster Stelle.

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

Eltern lernen so ihre Kinder aus einer ganz neuen Perspektive kennen. Kinder verstehen, warum sie bei einer Lehrkraft eher leicht lernen und bei anderen schwer. ErzieherInnen können sich besser auf das Naturell der Kinder und ihrer Eltern einstellen.

Medizinischem Personal 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 *Leitdreieck* erlaubt eine dem Naturell angepasste ("naturellbewusste") Gesprächsführung:



Während "Gelbe" häufig mit einer "Bestandsaufnahme" ihrer Situation starten und sich schwer tun, ein zu lösendes Problem zu erkennen, bleiben "Blaue" gerne im Thema hängen; "Rote" starten hingegen meist mit einem Ziel.

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.

In Paarberatungen oder bei Teamkonflikten ist das Wissen um die unterschiedlichen Naturelle und Lösungswege 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 (passend zum Team und zur ausgeschriebenen Aufgabe)
- Optimierung von Marketingkommunikation und Kundengesprächen (z. B. bei Reklamationen)
- Verbesserung von Mitarbeiterentwicklung und Feedbacks
- gezielte Weiterbildungsangebote
- bessere Lernförderung

Die Naturellanalyse

In einer Naturellanalyse/„Stärken-Profil-Analyse“ findet man heraus, welche Bevorzugungen sich auf den vier Ebenen der „Landkarte“ zeigen, z. B.:

zeitliche Existenz (= blaues Naturell; auch Sachtyp-Naturell genannt)

Wir (= wir-verbunden)

Zukunft (= zukunftsorientiert)

Denken (= Denker)

Dieses Stärken-Profil ist eines von 81 verschiedenen; die nebenstehende Zeichnung illustriert es; alle 81 Profile finden sich im Internet auf **www.naturellwissenschaft.org** (bei den Downloads)

Auf den nächsten vier Seiten können die Analyseergebnisse für zwei Personen (z. B. für ein Paar oder zwei Kinder) eingetragen u. verglichen werden.

Eine Naturellanalyse kann bei einem Telefontermin oder während eines Coachinggesprächs vor Ort stattfinden. Anbieter von Naturellanalysen finden sich im Internet, z. B. auf www.naturellwissenschaft.org

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

Die Ziffern zeigen die Stärken-Relationen.

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

Naturellanalysen für Paare, Familien und Teams

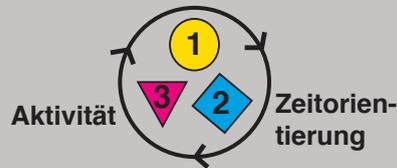
Die praktische Erfahrung der letzten Jahre hat gezeigt, dass nicht nur Einzelpersonen davon profitieren, ihre Naturelle zu kennen, sondern auch Paare, Familien und Teams.

Dazu werden zunächst die Einzelpersonen auf ihr Stärken-Profil hin analysiert und über das 123-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 Naturellen bzw. Stärken-Profilen verteilt werden. Meist vertiefen sich in der Folge Verständnis und Harmonie.

Analyse der Grundebene

Verbundenheit



● Verbundenheit bevorzugt ...

Beziehungstyp-Naturell, Relationiker, "Gelbe"

A. Auffällige Merkmale:

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

B. Besonders starke Seiten dieses Naturells:

1. kreativ und fantasievoll
2. meist positiv gestimmt und offen
3. Begeisterungsfähigkeit
4. erkennen Zusammenhänge rasch

C. Was besonders ärgert:

1. hilflos, ungeliebt, dumm fühlen
2. für inkompetent gehalten werden
3. sinnlose Dinge tun müssen, Langeweile

D. Was besonders gut tut:

1. genügend Zeit und Geld haben
2. etwas gut verstanden haben
3. wenn Ideen angenommen werden

Metapherbilder: Delfin, Schimpanse.

■ Zeitorientierung bevorzugt ...

Sachtyp-Naturell, Temporiker, "Blaue", Seinstypen

A. Auffällige Merkmale:

1. bleiben lange beim "Vielleicht"
2. können schwer "Nein" sagen oder beenden
3. besonders rücksichts- und verständnisvoll
4. sorgen sich um Zeit, Geld und ihre Existenz
5. eher passive Grundhaltung, nicht leicht für (anstrengende) Aktivitäten motivierbar
6. nehmen Fehler und Kritik sehr ernst, leiden lange darunter

B. Besonders starke Seiten dieses Naturells:

1. vernünftig, sachlich, klug
2. vorsichtig; nehmen sich viel Zeit, geduldig
3. ernsthaft, genau, ausdauernd, leistungsfähig
4. Gelassenheit; Fachwissen

C. Was besonders ärgert:

1. verlieren, Verluste, Misserfolge
2. ignoriert und übersehen werden
3. übertriebene Ordnungsliebe

D. Was besonders gut tut:

1. (körperliche) Aufmerksamkeit
2. gutes Essen, Sport, Bewegung
3. Erfolg und Anerkennung

Metapherbilder: Blauwal, Orang-Utan.

▲ Aktivität bevorzugt ...

Handlungstyp-Naturell, Aktioniker, "Rote"

A. Auffällige Merkmale:

1. Arbeit ist Lebensmittelpunkt
2. häufig in Leistungs-/Kampfhaltung
3. Grundhaltung eher "Nein" als "Ja"
4. ziehen zu viel Verantwortung an
5. bevorzugen eher Hochwertiges
6. legen viel Wert auf Äußeres
7. privat harmonie- und ruhebedürftig

B. Besonders starke Seiten dieses Naturells:

1. beruflich engagiert, zuverlässig; berechenbar
2. Führungspersönlichkeit
3. hohes Pflicht- und Verantwortungsgefühl
4. ziel- und ergebnisorientiert

C. Was besonders ärgert:

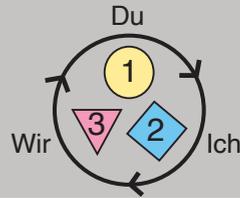
1. in Aktivitäten blockiert werden
2. Ungerechtigkeiten; Unordnung
3. körperliche Schwäche; Ohnmacht

D. Was besonders gut tut:

1. gute private Beziehungen
2. Muße für Hobbys, Spiel, Spaß
3. genügend ungestörter Schlaf

Metapherbilder: Haifisch, Gorilla.

Analyse der Verbundenheit



○ Du-Verbundenheit bevorzugt ...

1. redet oft in der "Du-Form" statt in "Ich-Form"
2. denkt, macht oder fühlt mit dem Gegenüber fast automatisch mit; kann sich gut auf den anderen einlassen; neigt zu intensivem Blickkontakt bzw. 'Anstarren' des Gegenübers
3. vernachlässigt das eigene Ich; hat den Eindruck, sich im anderen zu verlieren; definiert sich über andere (stellt eigene Bedürfnisse hintenan; erlebt sich durch andere als lebendig)
4. erlebt sich als zu egoistisch, wenn etwas nur für sich selbst gemacht oder an sich gedacht wird
5. lässt sich vom Gegenüber vom 'eigenen Weg', eigenen Zielen oder Beziehungswünschen abbringen oder sich im Sinne des anderen manipulieren
6. schließt sich häufig der Meinung des Gegenübers an und verlässt sich auf den Rat bzw. die Einschätzung von Autoritätspersonen oder nahe stehenden Menschen
7. wirkt manchmal etwas 'gesichtslos' oder übertrieben anpassungsfähig; die Abgrenzungsversuche hingegen wirken oft trotzig oder hilflos
8. neigt zum "Helfer-Syndrom" gegenüber Einzelnen, die hilfebedürftig scheinen und denen so die Möglichkeit genommen wird, sich selbst zu helfen

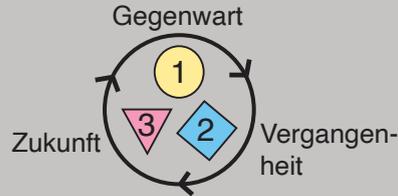
□ Ich-Verbundenheit bevorzugt ...

1. redet/schreibt bevorzugt in der Ich-Form, auch wenn dabei über zwei Akteure oder eine Gruppe berichtet wird
2. zeigt Ich-Stärke oder Selbstbewusstsein; lässt sich aber in Gruppen leicht verunsichern bzw. findet sich nur selten in Gruppen eingebunden
3. kann sich nur schwer in eine Gruppe einfügen; fühlt sich unter vielen fremden Menschen anfangs sehr unsicher
4. hält viel von Selbsthilfe, Eigenverantwortung oder 'Do-it-yourself'
5. hat kein Problem damit, als "ich-bezogen" eingeschätzt zu werden; findet es 'normal', der eigenen Person relativ viel Aufmerksamkeit zu schenken
6. bringt z.B. die Haltung zum Ausdruck "Ich Sorge gut für mich, wenn das andere auch machen würden, wäre Vieles leichter", "Ich muss mich zuerst auf mich selbst verlassen können, bevor ich mich auf andere verlasse" oder "Indem ich es mir gutgehen lasse, Sorge ich dafür, dass es auch anderen gut gehen kann"
7. ist mit sich selbst besonders besonders kritisch, beschäftigt oder vertraut; bezieht vieles auf sich selbst

△ Wir-Verbundenheit bevorzugt ...

1. sagt häufig "wir" oder "man", auch wenn von sich selbst oder einem Gegenüber geredet wird; vermeidet es eher, einzelne in einer Gruppe direkt anzusprechen (verallgemeinert oft)
2. kann leicht Gruppen um sich sammeln oder sich in bestehende einfügen, wenn sie zu eigenen Interessen oder Zielen passen
3. erlebt sich mit vielen Menschen verbunden, leidet oder freut sich mit ihnen
4. hält gerne an einmal gefundenen Wir-Bezügen (Firma, Verein, Clique) fest – besonders, wenn diese sich um die eigene Person, spezielle Interessen oder wichtige Aktivitäten gebildet haben
5. schätzt herausragende "Du-Beziehungen" (z.B. eine 'beste Freundin', Lieblingsautor) besonders, da diese eher selten sind
6. sucht zur Problemlösung oder in außergewöhnlichen Situationen die Unterstützung des Gegenübers/des Einzelnen; überrascht diesen evtl. mit der sonst ungewohnten Nähe
7. nimmt bestehende Gruppengefüge eher wahr als die anderen Typen
8. stellt das Wohl der Gemeinschaft häufig über das Wohl des Einzelnen (positiv wie negativ)

Analyse der Zeitorientierung



● Gegenwart bevorzugt ...

1. lebt ganz im Augenblick, kann ganz 'da sein', als ob die Zeit stillstehen würde; im Wortschatz kommen häufig Begriffe wie "jetzt", "gerade", "im Moment", "augenblicklich" usw. vor
2. Vergangenes belastet oder beschäftigt wenig, lässt es relativ leicht hinter sich – vor allem, wenn es nicht wieder angesprochen wird
3. hat schon nach kurzer Zeit vergessen, was war oder was andere gesagt haben; auch Beleidigungen oder Verletzungen
4. selten nachtragend – nur in besonders schweren Fällen; möchte auch nichts nachgetragen bekommen
5. scheint häufig vergesslich zu sein, muss sich Dinge notieren oder Lernstoff kurz vor der Prüfung nochmal durchgehen; vergisst auch eigene Aussagen oder schon einmal gemachte Fehler innerhalb kürzester Zeit – wiederholt diese (z.B. eine bereits erzählte Geschichte)
6. Auseinandersetzungen mit der Vergangenheit sind meist nützlich und hilfreich, besonders, wenn es um die Lösung von Problemen geht
7. bewahrt nur wenig aus der Vergangenheit auf
8. nach Streit oder Aufregung meist bereits nach kurzer Zeit wieder 'normal', als sei nichts gewesen

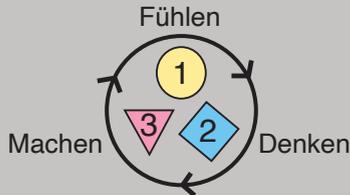
■ Vergangenheit bevorzugt ...

1. erinnert sich detailliert an sehr viele frühere Ereignisse (auch an Menschen, Orte, Zahlen, Details), die andere längst vergessen haben
2. hat manchmal Heimweh nach früheren Zeiten oder Angst, dass sich alles wiederholt; wünscht sich z.B. seine Jugend, die Zeit vor der Rente, die Zeit mit den Kindern etc. zurück
3. relativ nachtragend, vergisst nur selten etwas (auch Gutes)
4. kann sich nur schwer der Zukunft zuwenden; sträubt sich, langfristige Planungen zu tätigen oder Verpflichtungen einzugehen
5. Definieren und Formulieren von Zielen, Plänen oder Zukunftsträumen tut gut
6. behält einmal Gelerntes intensiver als andere; tut sich aber meist schwerer damit, etwas Neues abzuspeichern, da es mit dem schon großen "Vorrat" konkurriert
7. bewahrt relativ viele Dinge auf, die aus der Vergangenheit stammen
8. erinnert sich z.B. an Todestage oder Geburtstage eher als andere; zeigt evtl. an Wiederholungstagen ähnliche Gefühle, Gedanken, Verhaltensweisen wie früher

▲ Zukunft bevorzugt ...

1. richtet sich meistens auf das aus, was als Nächstes kommt/was noch bevorsteht; plant den Tag, die Woche usw. ganz automatisch vorausblickend
2. erlebt die vermutete Zukunft so real, dass dies Anlass für Vorfreude, entsprechende Aktivitäten, Sorgen oder Ängste ist
3. verpasst häufig den Moment, weil mit den Gedanken/Gefühlen/Planungen bereits in der Zukunft lebend (mehr Gegenwartsbezug tut gut)
4. wenn vom Augenblick festgehalten (z.B. durch starke Faszination – ein Buch, ein Film, ein Gespräch), ist das etwas ganz Besonderes
5. kauft sich früh im Jahr den neuen Kalender, legt neue Jahresordner an; plant den Ruhestand etc.
6. wünscht sich Informationen über die Zukunft und richtet sich danach aus (Beziehungen, Geld, Job etc.); plant z.B. Projekte von ihrem Ende oder ihrem erhofften Ergebnis her
7. hat ein Faible für Science-Fiction, Zukunftsforschung etc.
8. hat meist eine genaue Vorstellung, wie die Zukunft (die eigene, die des Gegenübers oder der ganzen Welt) aussieht und kann auch darüber reden, als sei dies sehr sicher

Analyse der Aktivität



○ Fühlen bevorzugt ...

1. kann sehr genau zuhören oder wahrnehmen, was geschieht (nimmt viele Reize auf)
2. liest gerne, hört viel Musik oder sieht lange fern
3. leidet häufig unter schwer zu verarbeitenden Wahrnehmungen, z.B. beim (Mit-)Leiden (auch mit Tieren, der Umwelt oder dem eigenen Körper)
4. verarbeitet große Mengen an Reizen schwer (z.B. bei einem langen Film, drei aufeinander folgenden Vorträgen); hilfreich ist dann das "darüber schlafen"
5. wechselt häufig zu rasch von "wahrnehmen" zu "machen" (z.B. etwas hören und gleich etwas dazu sagen) und überspringt dabei das Nachdenken und Überlegen
6. hat einen Hang zu allem, was die Sinne anspricht (Musik, Bilder, Düfte, Aromen etc.) und erinnert sich dadurch rasch an Eindrücke, die damit gespeichert sind
7. neigt dazu, innere Wahrnehmungen zu zeigen (z.B. weinen oder lachen)
8. verwendet häufig Formulierungen, in denen die Begriffe "fühlen", "wahrnehmen" oder "spüren" vorkommen, z.B. "das fühlt sich für mich gut an", "nimmst du das wahr?" oder "ich spüre hier ..."

□ Denken bevorzugt ...

1. Reize werden eindringlich verarbeitet (z.B. einen Film, ein Buch, ein Gespräch)
2. kann schwer in Worte fassen, was im Kopf klar ist ("wie soll ich das jetzt sagen ..."),
3. Suche nach passenden Worten oder Formulierungen; vor allem bei neuen oder wichtigen Themen
4. gerät leicht in Gedankenkreise, die kaum gestoppt werden können (der Kopf ist ständig damit beschäftigt); darüber reden bzw. aufschreiben hilft, ebenso normale körperliche Aktivität
5. beim Machen anfangs etwas unbeholfen, wird bei häufigem Wiederholen aber zunehmend perfekter (z.B. Zusammenbau von Möbeln oder Kunsthandwerk)
6. benutzt häufig die Wörter "denken", "Gedanke", "im Kopf", "nachdenken" etc.
7. neigt dazu, gegenüber jemandem, der viel spricht, längere Zeit still zu sein
8. hört manchmal nicht richtig zu, weil noch bei Gedanken, die aktuell stark beschäftigen
9. befürchtet öfters, falsch verstanden zu werden bzw. sich mit Worten nicht ausreichend verständlich machen zu können

△ Machen bevorzugt ...

1. redet verhältnismäßig viel, evtl. sogar während alleine gearbeitet wird
2. hört sich selbst oder anderen oft nicht zu
3. körperliche Aktivitäten ganz selbstverständlich (sportliche Bewegungen, Hausarbeit oder Körperkontakt) – macht oft einfach "drauflos"
4. kann seinem (Bauch-)Gefühl trauen, wenn darauf geachtet wird
5. spürt Hunger, Durst, Schmerzen oder Harn-drang eher schwach – kann es lange übergehen und wird dann schlagartig daran erinnert; muss dann "plötzlich, ganz dringend" etwas essen, trinken, eine Schmerztablette nehmen oder auf die Toilette
6. singt in der Badewanne, beim Duschen oder Autofahren
7. hält Stille in Gesprächen eher schlecht aus, erzählt dann "Irgendwas"; kann schwer nichts tun, während Reize aufgenommen werden (z.B. beim Ansehen eines Films oder beim Musikhören);
8. spürt nicht (oder erst spät), was vor sich geht, wenn es sich um 'leise' Dinge handelt; bekommt für andere Offensichtliches erst mit, wenn es schon sehr deutlich ist

Ergebnis der Naturellanalyse

Bevorzungen:

Vernachlässigungen/
Ressourcen:

Kontrolleure/
Ergebnisbereiche:

| | | | | |
|-------------------------|----------------------------|-------|---|-------|
| Grundebene: | Code: <input type="text"/> | | → | |
| Ebene Verbundenheit: | Code: <input type="text"/> | | → | |
| Ebene Zeitorientierung: | Code: <input type="text"/> | | → | |
| Ebene Aktivität: | Code: <input type="text"/> | | → | |

= Stärken-Profil Nr. → Alle 81 Stärken-Profile bei den Downloads auf www.naturellwissenschaft.org

Notizen:

.....

.....

.....

Darstellung des ermittelten Stärken-Profiles Nr. _____

als Haus mit neun Räumen

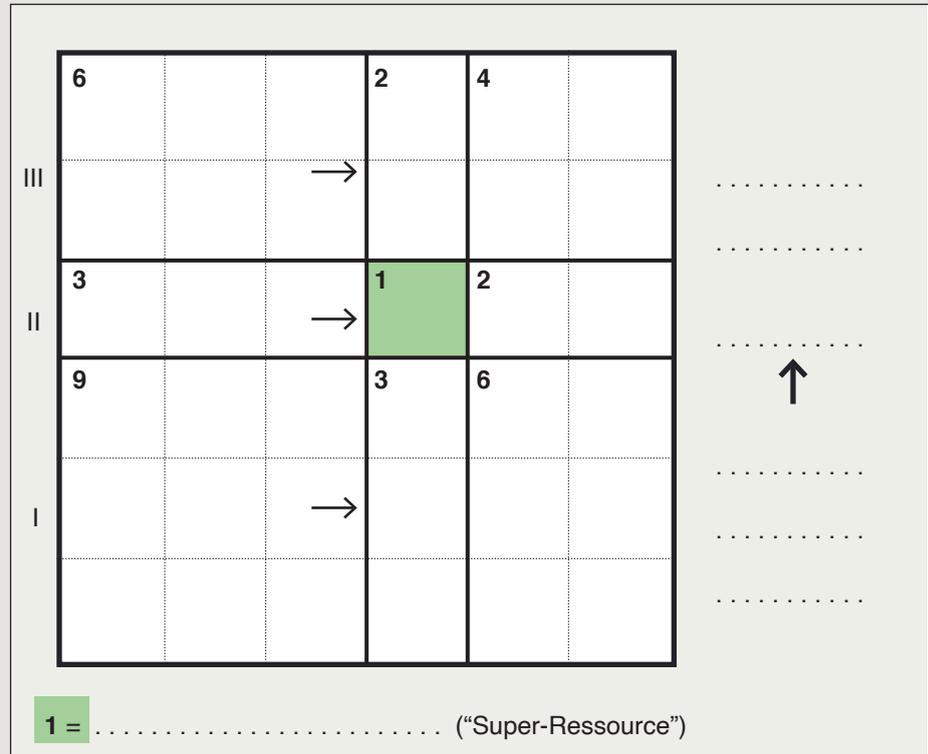
Die drei Stockwerke (I-III) stellen die drei Optionen der Grundebene (Verbundenheit, Zeitorientierung, Aktivität) dar; die Räume auf den Stockwerken stehen für die 3 x 3 Optionen der Unterebenen (Muster auf S. 9).

Das unterste Stockwerk ist auf Kosten des mittleren vergrößert, was die Bevorzugung eines Grundbereichs illustriert und verdeutlicht.

Die vergrößerten Räume links stehen für die bevorzugten Unterbereiche, die verkleinerten in der Mitte für die vernachlässigten.

Die Ziffern zeigen die Relationen zwischen den Raumgrößen und das "Normalmaß" (4, rechts oben).

Den kleinsten Raum **1** bezeichnen wir als "Super-Ressource", den größten Raum **9** als "Super-Stärke".



Vorläufige Analyse für:

Ergebnis der Naturellanalyse

Bevorzugungen:

Vernachlässigungen/
Ressourcen:

Kontrolleure/
Ergebnisbereiche:

| | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|-------|---|-------|-------|
| Grundebene: | Code: <input type="text"/> | | → | | |
| Ebene Verbundenheit: | Code: <input type="text"/> | | → | | |
| Ebene Zeitorientierung: | Code: <input type="text"/> | | → | | |
| Ebene Aktivität: | Code: <input type="text"/> | | → | | |

= Stärken-Profil Nr. → Alle 81 Stärken-Profile bei den Downloads auf www.naturellwissenschaft.org

Notizen:

.....

.....

.....

Darstellung des ermittelten Stärken-Profiles Nr. _____

als Haus mit neun Räumen

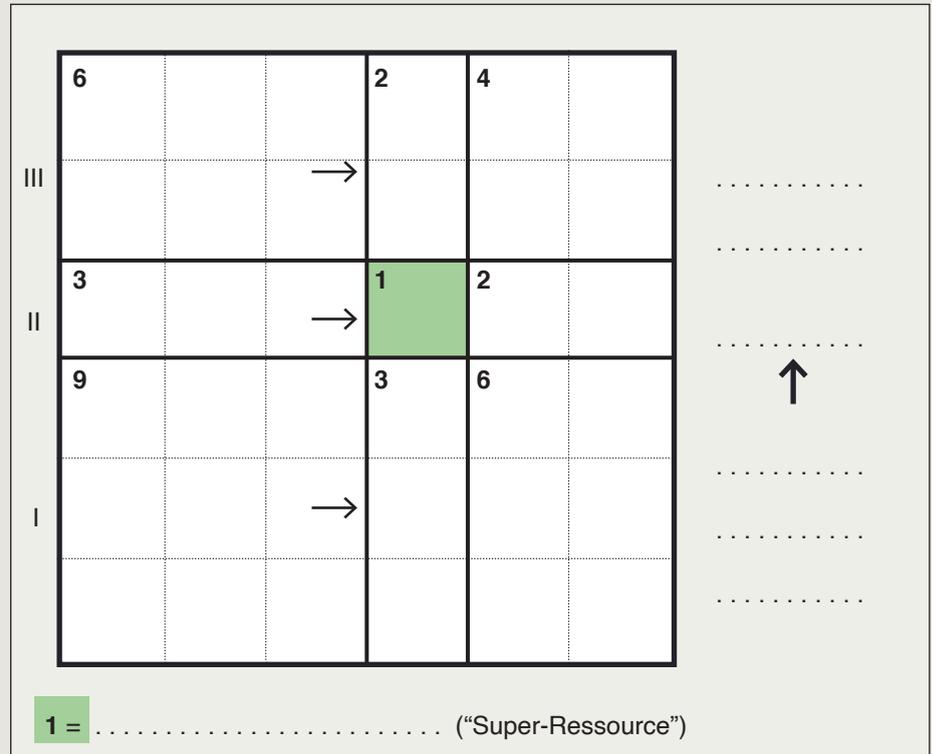
Die drei Stockwerke (I-III) stellen die drei Optionen der Grundebene (Verbundenheit, Zeitorientierung, Aktivität) dar; die Räume auf den Stockwerken stehen für die 3 x 3 Optionen der Unterebenen (Muster auf S. 9).

Das unterste Stockwerk ist auf Kosten des mittleren vergrößert, was die Bevorzugung eines Grundbereichs illustriert und verdeutlicht.

Die vergrößerten Räume links stehen für die bevorzugten Unterbereiche, die verkleinerten in der Mitte für die vernachlässigten.

Die Ziffern zeigen die Relationen zwischen den Raumgrößen und das "Normalmaß" 4 (rechts oben).

Den kleinsten Raum **1** bezeichnen wir als "Super-Ressource", den größten Raum **9** als "Super-Stärke".



Vorläufige Analyse für:

Tipps für Menschen mit Verbundenheit als Bevorzugung

Was gut tut:

genügend Zeit (und Geld) zur Verfügung oder in Reserve, etwas verstehen oder intensiv lernen; sich Unterstützung dafür holen; etwas Aufregendes erleben oder initiieren; etwas Sinnvolles tun; wenn Ideen umgesetzt/angenommen werden/ Erfolge bringen; Ausdauertraining

Typische Wiederholungsfehler:

sich zu wenig Zeit nehmen; zu schnell "Ja" sagen (unvorsichtig, naiv), dramatisch, rasch oder auf der Beziehungsebene agieren, obwohl es um Sachliches geht oder mehrere Alternativen und Zeit zur Verfügung stehen

Schlüssel zur Problemlösung:

"Große Probleme – einfache Lösungen." (Friedmann); das Problem eingrenzen/benennen; sich genau informieren; Alternativen suchen; Existenzielles ernst nehmen (z.B. Finanzen, Zeiteinteilung, geistige Themen, Lebensfragen)

Tipps für Menschen mit Zeitorientierung als Bevorzugung

Was gut tut:

Erfolg, Anerkennung, Aufmerksamkeit, körperliche Zuwendung, sportliche Aktivität, praktische Erfahrungen, Bedürfnisse erfüllen, Verantwortung, Mut, mehr Risikobereitschaft, Krafttraining, deutlich "Nein" sagen; etwas beenden, das nicht gut tut (auch ohne Ersatz)

Typische Wiederholungsfehler:

Lethargie, Untätigkeit, das Chaos übertreiben, Unentschlossenheit, sich in der Opferrolle sehen; nicht aktiv sein, Verantwortung abgeben, die Leidenschaft übertrieben nutzen; Unangenehmes aussitzen oder hinausschieben

Schlüssel zur Problemlösung:

Die Haltung einnehmen: "Ich bin mal neugierig, wie sich dieses Problem lösen lässt ..."; klare Ziele formulieren und kraftvoll angehen, ausschließen, was man nicht will; Probleme aktiv lösen (auch mit Unterstützung), nicht aushalten oder aussitzen versuchen

Tipps für Menschen mit Aktivität als Bevorzugung

Was gut tut:

gute Beziehungen aufbauen (auch zu Kindern, Tieren, Pflanzen, Natur), Hobbys pflegen und dafür Zeit nehmen (auch Spaß, Spiel, Leichtigkeit), die Ruhe genießen (Urlaub, Wochenende, Feierabend); ungestörter Schlaf; Erwartungshaltungen niedriger ansetzen

Typische Wiederholungsfehler:

zu viel und zu hart arbeiten, privates Glück zurückstellen, Hobbys aufgeben/ reduzieren, Lebensfreude verlieren, Beziehungen für die Arbeit opfern, Neigung zu Sucht und Zwang, keinen Urlaub machen, auspowern, zu spät zum Arzt gehen

Schlüssel zur Problemlösung:

Nützliche Haltung: "Gleiches mit Gleichem – positive Kooperation"; das Positive sehen und wiederholen/ vermehren; vorhandene gute Beziehungs-Ressourcen und Erfahrungen aktivieren; 'Genug' sein lassen; statt 100% Perfektion eher 80% anstreben

Tipps für Menschen mit Du-Verbundenheit als Bevorzugung

Nehmen Sie sich selbst öfters wichtig und reduzieren Sie Ihre Bezugnahme auf Ihr Gegenüber. Stärken Sie die Verbindung zu sich selbst und Ihre Person. Gönnen Sie sich selbst so viel wie Ihren Liebsten.

Tipps für Menschen mit Gegenwart als Bevorzugung

Übersehen Sie nicht die Ressourcen, die in Ihren vergangenen Erfahrungen, Erkenntnissen und Beziehungen schlummern. Nehmen Sie den Moment nicht zu wichtig. Führen und lesen Sie ein Tagebuch.

Tipps für Menschen mit Fühlen als Bevorzugung

Reduzieren Sie immer wieder Ihre Reizaufnahme (Hören, Sehen, Lesen, Essen) und geben Sie sich Gelegenheit, Ruhe und Auszeiten, das Aufgenommene zu verdauen und zu durchdenken. Schlafen Sie genug.

Tipps für Menschen mit Ich-Verbundenheit als Bevorzugung

Stärken Sie Ihre Wir-Bezüge, also Verbindungen, bei denen Sie selbst nicht im Mittelpunkt stehen, sondern eine/r von vielen sind. Beziehen Sie nicht alles auf sich selbst; beachten Sie stattdessen mehr die Interaktion.

Tipps für Menschen mit Vergangenheit als Bevorzugung

Gleichen Sie Ihre Rückwärtsneigung durch verstärkte Beachtung der Zukunft und ihrer Möglichkeiten aus. Lassen Sie Vergangenes öfters einmal wirklich ruhen; werfen Sie alte Dinge leichter weg, verzeihen Sie häufiger.

Tipps für Menschen mit Denken als Bevorzugung

Trainieren Sie Ihre Fähigkeit, Ihre Gedanken auszudrücken, aufzuschreiben oder auszusprechen. Bewegen Sie sich zum Denken. Machen Sie Musik, singen oder basteln Sie häufiger etwas.

Tipps für Menschen mit Wir-Verbundenheit als Bevorzugung

Beachten Sie Einzelne in Gruppen oder generell in Ihrem Leben stärker. Verlieren Sie sich nicht zu häufig im "Großen und Ganzen". Geben Sie Ihrem Gegenüber öfters den Vorzug vor Gruppen- oder Familienzwängen.

Tipps für Menschen mit Zukunft als Bevorzugung

Verschieben Sie weniger in die Zukunft, sondern nutzen Sie öfters den Moment für das, was Ihnen wichtig ist. Genießen Sie die Gegenwart bewusster, auch wenn die (vermutete) Zukunft Sie daran hindern möchte.

Tipps für Menschen mit Machen als Bevorzugung

Erlauben Sie sich öfters eine Pause vom "Machen", hören Sie genauer zu, sehen Sie länger und intensiver hin, spüren Sie interessanten Eindrücken stärker nach und nehmen Sie Ihre Bedürfnisse genauer wahr.

Fachbegriffe im 123-Modell

In der Naturellwissenschaft werden 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 sie fachlich korrekt bezeichnen.

Bevorzugung

meint, dass sich ein Mensch durch eine angeborene Gewichtung (sein Naturell) auf einzelne Bereiche oder Optionen des Lebens spezialisiert und dadurch hier mehr Befähigung und Erfahrung erlangt, vergleichbar mit der Bevorzugung einer Hand. Wenn wir wir mehr Bewusstsein für unsere Bevorzugungen entwickeln können wir Alternativen (meist die Vernachlässigungen) 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. 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 genutzt werden.

Stärken-Profil, Naturell-Profil

meint eine bestimmte Kombination aus Bevorzugungen und Vernachlässigungen auf den vier Ebenen der „Landkarte“ des 123-Modells, wie auf S. 5 beschrieben und dargestellt.

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 mich wahr, also bin ich“ oder „Ich kommuniziere, also bin ich“ bzw. „Ich nehme dich/uns wahr, also bin ich“.

Fühlen

meint jede Reizaufnahme, also Sehen, Hören, Schmecken, Lesen, Essen oder Riechen deshalb auch als „Wahrnehmen“ bezeichnet, um das „Fühlen“ genauer von „Emotion“ 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 früh epigenetisch angelegt wird (vgl. S. 2-3).

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 tut, wofür er Kraft und Energie aufwendet und seinen Körper oder Materie einsetzt.

Landkarte

verwenden wir als Synonym für eine Modellzeichnung, die nicht direkt Sichtbares in ein Bild fasst; hier auch als Kürzel für die Landkarte des 123-Modells (S. 5) verwendet.

Du, Du-Verbundenheit

meint diejenigen Beziehungs- oder Verbundenheitsaspekte, die sich auf ein Gegenüber oder ein Objekt beziehen. Typisch für 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.

Triade

meint eine Verbindung von drei Begriffen, die in einem definierten Zusammenhang stehen, wie „Ja“, „Vielleicht“ und „Nein“ (vgl. S. 4).

Metaphern

werden z.B. 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, „die Wahrheit“ zu zeigen, sondern versucht, ihr möglichst nahe zu kommen.

Typ (hier: Naturelltyp)

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

Offene Fragen ...

Wissenschaftlich gesehen

stellt sich fast zwangsläufig die Frage, ob die hier beschriebenen Unterschiede im Naturell auch objektiv-wissenschaftlich messbar sind, etwa im Stoffwechsel oder im Genom.

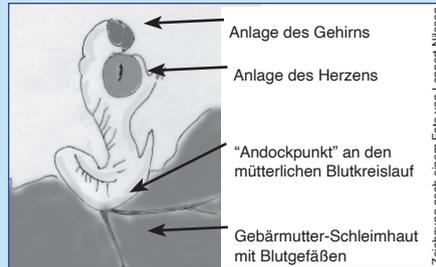
Eine damit zusammenhängende spannende Frage ist, warum sich häufig Menschen mit gleichem "Stärken-Profil" auch äußerlich, in der Mimik oder ihrer Sprechweise ähneln (Doppelgänger-Phänomen). Oder warum es so große Ähnlichkeiten zwischen den "Gelben" und den Schimpansen, den "Blauen" und den Orang-Utans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

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

Rätselhaftes ...

Die Ursachen der Unterschiede

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



Eine viel diskutierte Hypothese lautet, dass sich während der Einnistung des Embryos (im Bild ca. 24 Tage alt) in die Gebärmutter epigenetische Muster bilden und fest verankert werden. Bisher spricht viel für und kaum etwas gegen diese Idee.

Auch die Frage, ob die Konstitutionstypen des Ayurveda mit den hier beschriebenen drei Naturellen identisch sind, wäre eine Untersuchung wert.

Diskussionen ...

Wer passt zu wem?

Fast in jedem Seminar oder Vortrag zum Thema "Naturellunterschiede" 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.naturellwissenschaft.org

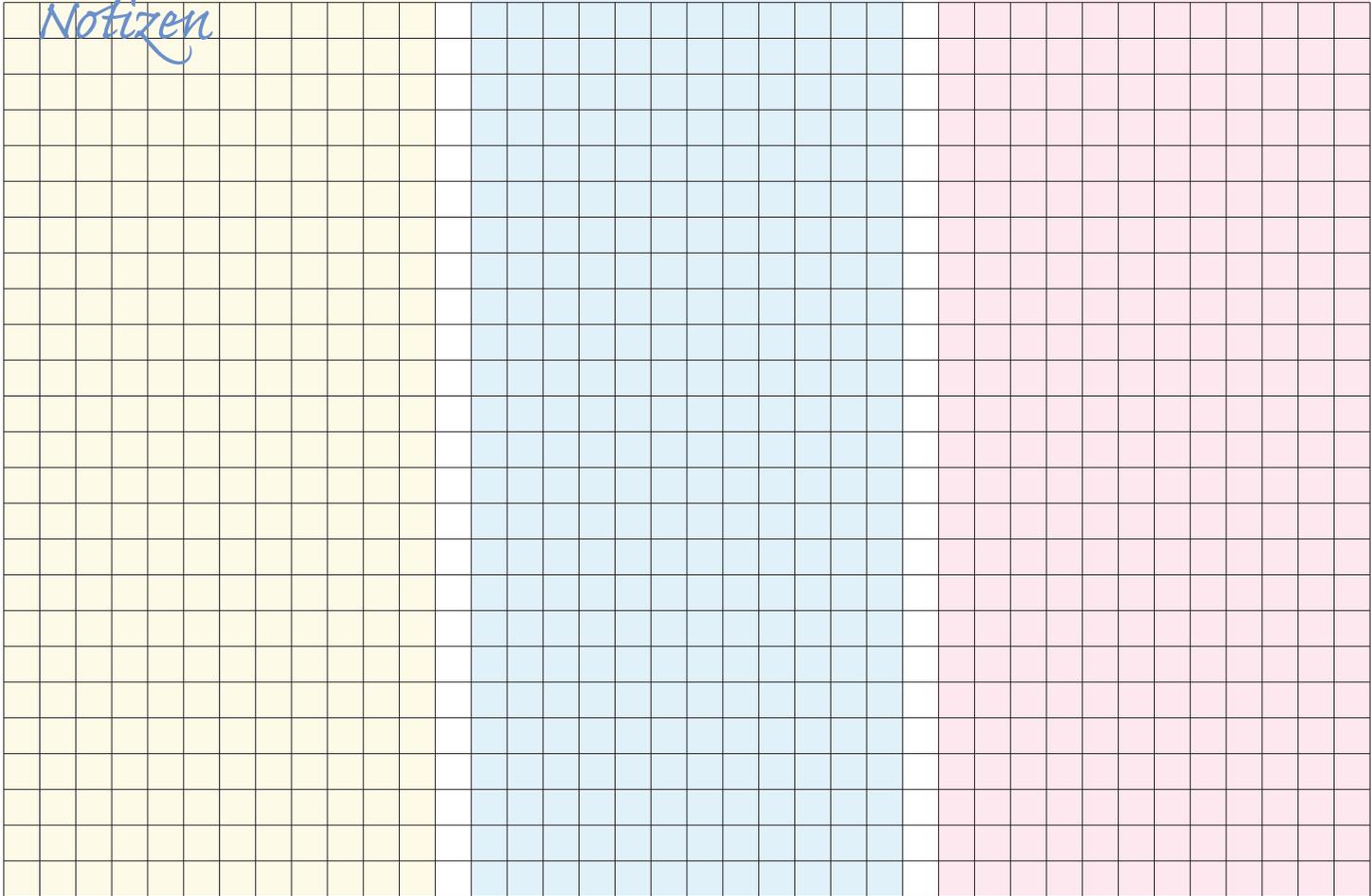
Naturelltypgerechtes Lernen

Wenn wir die Naturellunterschiede ernst nehmen, ist es fast 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?

Notizen



Internetseiten

Bücher zum Thema und weitere Informationen finden Sie

in der aktuellen Literaturliste und den anderen Seiten auf www.naturellwissenschaft.org

Archiv, Forum, Termine, Tests, Adressliste, Downloads, Links

finden sich auf der Seite der Initiative zur Förderung der Naturellwissenschaft e.V. www.naturellwissenschaft.org

Impressum:

Alle Rechte: Werner Winkler, Waiblingen, 1999-2021

Kontaktmöglichkeiten:
Telefon (0049) (0)7151-903 4012
wewinkler@t-online.de
www.wwinkler.de

Stand aller Informationen: 1/2021

Lernen

Das Modell kann man lernen ...

... im Eigenstudium, z. B. über die verschiedenen Bücher
... in Seminaren, Kursen, Trainings (Termine siehe im Terminforum auf www.naturellwissenschaft.org)
... mit individuellem Lerncoaching (die wohl effektivste Methode) durch erfahrene Praktiker, also der regelmäßige Austausch mit jemand, der das Modell kennt und nutzt – möglichst aus dem gleichen Anwendungsbereich

Institution

Die Initiative zur Förderung der Naturellwissenschaft e.V. ist ein 1999 (als "Psychographie-Initiative") gegründeter, gemeinnütziger Verein.

Dieser pflegt ein Archiv und bietet auf seinen Webseiten u. a. ein Forum und einen umfangreichen Downloadbereich. Ein Terminforum zeigt stets die aktuellen Fortbildungsmöglichkeiten; regelmäßig finden Tagungen statt, Mitglieder können sich zertifizieren lassen, z. B. als Dozent(inn)en.

