



---

# PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG

## SELBSTREFLEXION



VETACADEMY

---

COPYRIGHT  
ELLEN PREUSSING  
[HTTP://ELLENPREUSSING.COM](http://ellenpreussing.com)

# PERSÖNLICHKEIT: WER BIN ICH?

## Verstehe Dich selbst!

Ein Schlüsselaspekt für einen guten Umgang mit seinen Mitmenschen, was als Tierarzt schliesslich nicht unwesentlich ist, ist der Grad der Selbsterkenntnis.

Erkenne Dich selbst und was Du willst! Dies wird Dir direkt im Umgang mit anderen Menschen helfen. In diesem Modul möchte ich Dir helfen, Dich selber intimer kennenzulernen.

## Wer bin ich?

Verhalten ist immer eine Interaktion zwischen den zugrundeliegenden Persönlichkeiten einer Person in Kombination mit der entsprechenden Situation.

Aber selbst in unterschiedlichen Situationen reagieren Menschen in der Regel auf eine Art, die mit ihren zugrundeliegenden Persönlichkeitsmerkmalen übereinstimmt.

Denke mal darüber nach, wann und wo Du ein Muster hast, was immer wieder auftaucht?

Deine Persönlichkeit hat auch einen Einfluss auf Deine Kommunikationsmuster, womit wir uns aber in einem späteren Modul eingehender beschäftigen werden.

## Ein bisschen wissenschaftliche Grundlage muss sein 😊

Wer bin ich? Diese Frage hat sich die Menschheit wahrscheinlich spätestens seit der Entwicklung zum Homo sapiens sapiens gestellt. Wissenschaftler suchten bereits seit den Anfängen der Psychologie nach den grundlegenden Achsen der Persönlichkeit.

Aus schriftlichen Aufzeichnungen wissen wir von dem Interesse antiker Philosophen vor über 2000 Jahren wie Sokrates ('Kenne dich selbst'), seines Schülers Platon oder seines Schülers Aristoteles (erstes Buch über Psychologie: 'Para Psyche'). Im 19. Jahrhundert wurden noch größere Anstrengungen unternommen, um ein tragfähiges Konzept zu entwickeln.

DER CHARAKTER RUHT AUF DER PERSÖNLICHKEIT,  
NICHT AUF DEN TALENTEN.

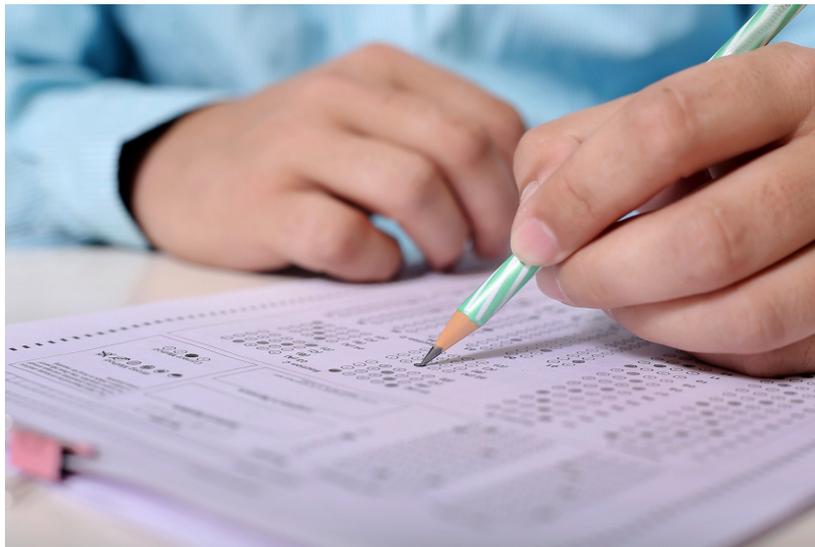
JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Gordon Allport wird oft als einer der Begründer der Persönlichkeitspsychologie bezeichnet. Er beschäftigte sich sogar mit bis zu 4500 Persönlichkeitsmerkmalen.

Wahrscheinlich hast Du schon von einem oder mehreren dieser Persönlichkeitstests gehört, darüber gelesen oder sogar ausprobiert, wie z.B. den MBTI (Myers Briggs), Disc, Insight, Lifo oder HBTI?

Aber was hat es mit all diesen Tests auf sich?

Werfen wir mal einen Blick auf zwei Beispiele.

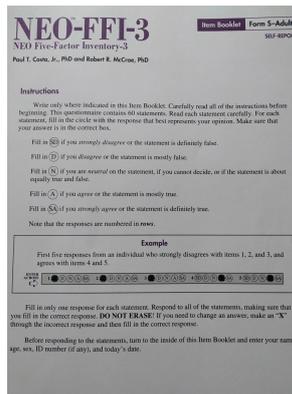


## MYERS-BRIGGS-TEST

Da er in der Unternehmerwelt immer noch häufig verwendet wird, möchte ich Dir gerne etwas über den Myers Briggs-Test erzählen.

Er teilt die Menschen in 16 Persönlichkeiten ein, welche nach den 4 Kategorien Motivation (Extra- vs Introversion), Aufmerksamkeit (Intuition vs Sensorik), Entscheidung (Denken vs Fühlen) und Lebensstil (beurteilen vs wahrnehmen) eingeteilt werden.

Er wurde von Katherine Cook Briggs und ihrer Tochter Isabel Briggs Myers, welche im Hausunterricht von ihrer Mutter geschult wurde, entwickelt. Beide studierten die Theorien von Carl Jung, die sie sicherlich gut beherrschten, aber sie hatten keinen eigenen universitären Hintergrund. Sie entwickelten den Persönlichkeitstest mit dem Ziel, Frauen zu helfen, den Weg zurück in die Arbeitswelt zu finden. Ihre Theorie wurde nie wissenschaftlich anerkannt, sondern von Unternehmen adaptiert und im Interviewprozess als Maßstab willkommen geheißen. Das erste Assessment Center war geboren. Daher gibt es viel Kritik an der allgemeinen Anwendung des Tests in der Geschäftswelt, zumal die Ergebnisse nicht reproduzierbar erscheinen und sich die Ergebnisse sogar innerhalb kurzer Zeit ändern können.



## BIG FIVE

Die Beweise für diese Theorie nehmen seit vielen Jahren zu, beginnend mit der Forschung von D.W. Fiske (1949), später erweitert durch andere Forscher wie Norman (1967), Smith (1967), Goldberg (1981) und McCrae & Costa (1987).

Aber sei Dir darüber bewusst, dass auch die empirische Untersuchung der Big Five-Eigenschaften noch in den Kinderschuhen steckt (z.B. Alvergne et al., 2010; Eaves, Martin, Heath, Hewitt, & Neale, 1990; Nettle, 2005).

Auch wenn es nicht der letzte Persönlichkeitstest in der Geschichte sein wird, ist der auf den 'Big Five' Charaktereigenschaften basierende, meiner Meinung nach, derzeit der Beste und einzig wissenschaftlich belegte (Goldberg, Lewis, 1993). Deshalb möchte ich Dir eine etwas detailliertere Einführung dazu geben.

Es ist leicht erkennbar, dass Menschen unterschiedlich ticken. Manche gehen mit beneidenswerter Unbeschwertheit auf Fremde zu, während andere in unbekannter Gesellschaft eher schüchtern oder unbeholfen sind. Während einige sich Zeit nehmen und sorglos durchs Leben gehen, brüten andere über jedes noch so kleine Missgeschick. Die Persönlichkeitsdimensionen können unterschiedliche Ausprägungen aufweisen, z.B. von wenig redselig, bis sehr geschwätzig. Wenn Du sie kennst, kannst Du Verhalten einfacher erklären und vorhersagen.



# Was zeichnet uns aus und warum verhalten wir uns so, wie wir es tun?

Das Fünf-Faktoren-Modell, auch bekannt als die "Big Five", besagt, dass fünf Faktoren die grundlegenden Dimensionen der Persönlichkeit darstellen. Das Modell wird wissenschaftlich verifiziert durch:

- Längsschnittlich angelegte und beobachterübergreifende Studien, die zeigen, dass alle fünf Faktoren dauerhafte Dispositionen sind und sich in Verhaltensmustern manifestieren.
- Merkmale die in Beziehung zu jedem der Faktoren stehen, die in einer Vielzahl von Persönlichkeitssystemen und Merkmalsbeschreibungen zu finden sind.
- Die Faktoren, die in verschiedenen Alters-, Geschlechts-, Ethnischen- und Sprachgruppen zu finden sind, auch wenn sie in verschiedenen Kulturen jeweils etwas unterschiedlich ausgedrückt werden können.
- Beweise für eine Vererblichkeit, die auf eine gewisse biologische Grundlage schließen lassen (Costa, McCrae, 1992).

## OCEAN

Das Akronym OCEAN steht für die "Big Five":

- O**ffenheit
- C**onscientiousness - Gewissenhaftigkeit
- E**xtraversion
- A**greeableness - Verträglichkeit oder Kompatibilität
- N**eurotizismus

## OCEAN

**Es ist interessant zu sehen, wie sich diese fünf Merkmale der Persönlichkeit im Alltag bemerkbar machen.**

**Es ist immer leichter sich an etwas zu erinnern, wenn man es mit einem Bild verbinden kann. Versuche doch mal das Bild des großen Ozeans, voller Persönlichkeit.**

Was bedeutet das aber nun? Hier ist eine kurze Erklärung jeder der 5 Dimensionen.



### Offenheit

Hier geht es um das Dein Interesse an neuen Eindrücken, Erlebnissen und Erfahrungen.

Typische Merkmale dieser Dimension sind:

- Kreativität
- Kulturell interessiert
- Offen für Herausforderungen und das Ausprobieren neuer Dinge
- Auch komplexere Konzepte begrüßen
- Oft unkonventionell
- Nehmen ihre Gefühle oft sehr akzentuiert wahr.

Menschen, denen diese Eigenschaft fehlt, sind oft:

- Traditioneller
- Mögen keine Veränderungen und widersetzen sich daher neuen Ideen
- Haben eher mit phantasievолlem oder abstraktem Denken zu kämpfen
- Realistisch und vermeiden Tagträume
- Bemessen Gefühlen eine geringe Bedeutung bei

**Facetten** der Offenheit für:

- Phantasie
- Ästhetik
- Gefühle
- Handlungen
- Ideen
- Normen- und Wertesysteme



## Conscientiousness - Gewissenhaftigkeit

Impulskontrolle ist ein wichtiger Aspekt in dieser Dimension. Typische Merkmale sind unter anderem:

- Ein erhöhtes Maß an Nachdenklichkeit
- Vorbereitet und gut organisiert sein
- Zuverlässige Umsetzung
- Aufmerksamkeit für Details
- Klare Zeitpläne festlegen und die Kontrolle haben
- zielstrebig
- willensstark

Menschen, bei denen diese Eigenschaft fehlt oder gering ausgeprägt ist neigen dazu:

- Chaotisch zu sein
- die Dinge nicht in Ordnung zu halten
- tendenziell keine Struktur zu mögen
- prokrastinieren (herauszögern selbst wichtiger Aufgaben)
- Projekte nicht zu Ende zu führen.
- Eher nachlässig bei Verpflichtungen zu sein



### Facetten

- Kompetenz
- Ordnungsliebe
- Pflichtbewusstsein
- Leistungsstreben
- Selbstdisziplin

AUCH WAS WIR AM MEISTEN SIND, SIND WIR NICHT IMMER

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

## Extraversion oder Extrovertiertheit

Es wird hier vor allem unterschieden auf welche Art Menschen Energie schöpfen. Sind sie eher nach außen oder nach innen orientiert?

Personen mit hoher Bewertung neigen dazu:

- Sehr sozial zu sein
- Ihre Gefühle auszudrücken
- Treffen und Gespräche zu mögen, auch mit Fremden
- Viele Freunde und Bekannte zu haben
- Energiegeladen zu sein, wenn sie von Menschen umgeben sind
- Nicht gern allein zu sein
- Zu reden, bevor sie denken



Menschen, die eher introvertiert als extravertiert sind, neigen dazu:

- eher zurückhaltend zu sein
- nicht gerne im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen
- eher erschöpft zu sein, wenn sie von Menschen umgeben sind
- es schwierig zu finden, Gespräche zu beginnen
- keinen Smalltalk zu mögen
- Dinge gut zu durchdenken, bevor sie sprechen.

### Facetten

- Herzlichkeit
- Geselligkeit
- Durchsetzungsvermögen
- Aktivität
- Erlebnishunger
- Frohsinn



## Agreeableness - Verträglichkeit oder Kompatibilität

Menschen mit hohen Werten in der Eigenschaft:

- Neigen zum Altruismus
- Sind freundlich und zeigen ihre Zuneigung
- Haben großes Interesse an anderen Menschen
- Zeigen prosoziales Verhalten
- Sind empathisch
- Haben viel Spaß daran anderen zu helfen

Diejenigen, mit niedrigen Werten, neigen zu

- Unverträglichkeit
- mehr Wettbewerb
- kämpfen für eigene Interessen
- Denken kritisch und skeptisch
- Gehen Problemen auf den Grund
- Manipulation

Ist jemand sehr niedrig kümmern er sich oft gar nicht um die Gefühle anderer, bis hin zu Beleidigungen oder Erniedrigungen.

### Facetten

- Vertrauen
- Freimütigkeit
- Altruismus
- Entgegenkommen
- Bescheidenheit

## Neurotizismus

Personen, die einen hohen Neurotizismus aufweisen, neigen zu:

- Traurigkeit und emotionaler Instabilität
- Weniger Stressresistenz
- Grübeln und zweifeln
- Leichter Gereiztheit
- Launigkeit
- Ängstlichkeit



Ein hoher Wert in diesem Faktor stellt offenbar ein erhöhtes Risiko für depressive Erkrankungen und für das Burn-Out-Syndrom dar.

Diejenigen, die niedrig sind, sind in der Regel:

- emotional sehr stabil,
- resilient
- belastbar
- machen sich weniger Sorgen
- sind selten depressiv.

### Facetten

- Ängstlichkeit
- Reizbarkeit
- Depression
- Soziale Befangenheit

