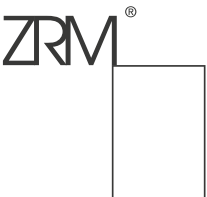


Johannes Storch
Corinne Morgenegg
Maja Storch
Julius Kuhl

Ich blicks

Verstehe dich und
handle gezielt



Ich blicks

Ich blicks

Johannes Storch, Corinne Morgenegg, Maja Storch, Julius Kuhl

Johannes Storch
Corinne Morgenegg
Maja Storch
Julius Kuhl

Ich blicks

Verstehe dich und handle gezielt



Johannes Storch
johannes.storch@ismz.ch

Maja Storch, Dr.
maja.storch@ismz.ch

Corinne Morgenegg
co.morgenegg@gmail.com

Julius Kuhl, Prof. Dr.
jkuhl@me.com

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3000 Bern 9
Schweiz
Tel: +41 31 300 45 00
E-Mail: verlag@hogrefe.ch
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Bearbeitung: Elke Renz, Stutensee-Spöck
Herstellung: Daniel Berger
Gesamtgestaltung: Claude Borer, Riehen
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

1. Auflage 2016
© 2016 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95574-2)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75574-8)
ISBN 978-3-456-85574-5

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhalt

Einleitung	7
PSI-Theorie	9
Begriffsklärung – Affekt, Gefühl und Stimmung	10
Die vier Funktionssysteme	12
Das Selbst	12
Der Fehler-Zoom	14
Die intuitive Verhaltenssteuerung	16
Der Verstand	18
Zusammenspiel der Funktionssysteme	22
Charaktere der «Grob Solutions GmbH» – Erstreaktion	23
Das Selbst: A(-)	24
Der Fehler-Zoom: A-	28
Die intuitive Verhaltenssteuerung: A+	32
Der Verstand: A(+)	36
Geschichten aus der «Grob Solutions GmbH» – Erstreaktion	40
Selbststeuerung Ihrer affektiven Reaktion	64
Erstreaktion und Zweitreaktion (J. Kuhl)	69
ZRM-Seminar (Zürcher Ressourcen Modell)	77
Rubikon-Prozess	80
Zwei Systeme: Verstand und Unbewusstes	83
Somatische Marker	85
Die Affektbilanz	88

Die Bildwahl	98
Der Ideenkorb	105
Auswerten des Ideenkorbs	111
Die Absichtsformulierung	118
Motto-Ziele	126
Priming	157
Situationstypen-ABC	173
Wenn-Dann-Pläne	194
Seminarende	207
Wie es weiterging	211
Ich und die anderen	221
Umgang mit anderen im Geschäftskontext	223
Umgang mit anderen in der Familie	236
Anhang	243
Selbst-Test: PSI-Typ	244
Die-anderen-Test: PSI-Typ	247
Literaturverzeichnis	250
Die Autoren	252
Adressen im Internet	254

Einleitung

Mit diesem Buch wollen wir einen Beitrag dazu leisten, dass Menschen lernen, sich selbst zu verstehen. «Ich blicks»: Diesen Titel haben wir gewählt, um den Aha-Moment zu beschreiben, in dem man eine Einsicht gewinnt, die nachhaltige Änderungen bewirkt. In dem Titel «Ich blicks» schwingt auch mit, dass diese Einsicht eine Erleichterung mit sich bringt, die entlastend wirken kann. Entlastend ist, dass das psychische Geschehen mit der hier dargestellten Theorie, der Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI-Theorie), nachvollziehbar und wissenschaftlich fundiert beschrieben wird. Insbesondere die Thematik des Unbewussten – in der Literatur oft etwas nebulös behandelt – wird durch die Beschreibungen der PSI-Theorie präzise erklärt, fassbar und nachvollziehbar. Das ZRM (Zürcher Ressourcen Modell)-Training, das sich an die Einsicht in das eigene psychische Geschehen anschließt, erlaubt es, in systematischen Schritten das eigene Handeln neu auszurichten, wenn man das wünscht.

Wenn man sich selbst gut versteht und deshalb auch mit sich im Reinen ist, dann kann man dieses Wissen natürlich auch auf seine Umwelt anwenden. Mit welchen Persönlichkeitstypen komme ich besonders gut aus? Welcher Menschenschlag bereitet mir eher Mühe? Gibt es bestimmte Kolleginnen und Kollegen im Team, bei denen der Ärger dauernd hochkocht? Habe ich in der Familie, im Privatleben, bestimmte Alarmsituationen, die regelmäßig zu heftigem, fruchtlosem Streit führen?

Am Beispiel von vier Mitarbeitenden einer kleinen Firma stellen wir die prägnantesten Persönlichkeitstypen und deren Stärken und Schwächen so vor, dass viele Aha-Erlebnisse und Ich-blicks-Einsichten möglich sind.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!

September 2015, Zürich und Osnabrück,
Johannes Storch, Corinne Morgenegg, Maja Storch, Julius Kuhl

PSI-Theorie

Begriffsklärung – Affekt, Gefühl und Stimmung

In der Psychologie wird das Wort «Gefühl» oft verwendet für bewusst erlebte angenehme oder unangenehme Empfindungen. Wir hingegen verwenden hier «Gefühl» als Oberbegriff für alle emotionalen Empfindungen, egal ob sie bewusst oder unbewusst sind. Wenn Gefühle über längere Zeit anhalten, sprechen wir von Stimmungen. Stimmungen entstehen selten aufgrund einer einzelnen Empfindung. Wenn aber mehrere positive oder negative Erlebnisse in Folge auftreten, kann allmählich die Stimmung kippen.

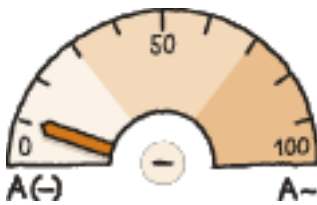
In der PSI-Theorie ist häufig von «Affekten» die Rede. Unter Affekten verstehen wir die einfachsten Gefühle oder Gefühlsregungen. «Einfach», weil sie ganz ohne bewusste Überlegungen oder höhere Erkenntnisse auf einer Ebene im Gehirn entstehen, auf der zwischen positiven und negativen Affekten unterschieden wird. Die positiven Affekte werden im sogenannten Belohnungssystem und die negativen Affekte im Bestrafungssystem generiert. Mit diesen beiden Systemen gelingt es selbst einfachen Organismen, zu unterscheiden, ob ihnen etwas guttut oder nicht, ob sie eine Situation oder ein Objekt wieder aufsuchen oder nächstes Mal besser meiden sollen.

Weil im Gehirn positive und negative Affekte durch zwei unterschiedliche Systeme erzeugt werden, ist es wichtig, positive und negative Affekte immer getrennt voneinander zu betrachten. Bei positiven Affekten spielt der Nucleus accumbens als Teil des Belohnungssystems eine große Rolle, bei negativen Affekten die Amygdala als Teil des Bestrafungssystems. Aufgrund dieser beiden separaten Systeme ist es möglich, dass wir auf ein und dieselbe Sache sowohl mit positivem als auch mit negativem Affekt reagieren. Wir haben dann sogenannte gemischte Gefühle.

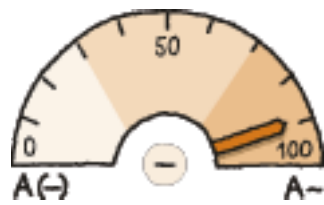
In der PSI-Theorie wird nicht nur zwischen positivem und negativem Affekt unterschieden, sondern auch die Stärke der Affekte beachtet. Positive und negative Affekte können beide sowohl schwach als auch stark ausgeprägt sein. In der PSI-Theorie spricht man bei schwach ausgeprägten Affekten von einer gedämpften und bei stark ausgeprägten Affekten von einer aktivierten Affektlage.

Die daraus folgenden vier Affektlagen, die in der PSI-Theorie unterschieden werden, stellen wir in diesem Buch wie folgt dar:

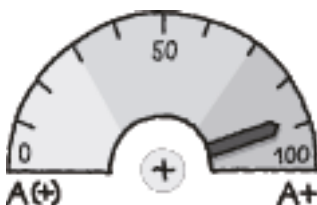
Vier Affektlagen



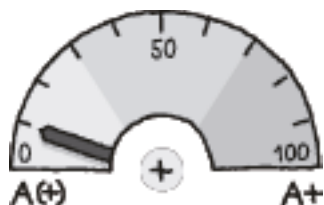
gedämpfter negativer Affekt
= A(-)



aktivierter negativer Affekt
= A-



aktivierter positiver Affekt
= A+

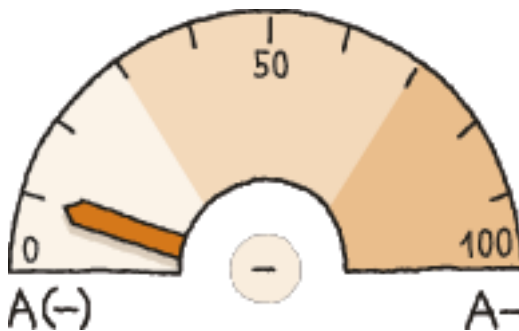


gedämpfter positiver Affekt
= A(+)

Die vier Funktionssysteme

Die PSI-Theorie unterscheidet vier verschiedene Affektlagen, die jeweils ein anderes psychisches Funktionssystem intensivieren. Das Zusammenspiel der Funktionssysteme ist dafür verantwortlich, wie wir die Welt wahrnehmen, wie wir denken, fühlen und handeln. Gedämpfter negativer Affekt A(-) intensiviert das Funktionssystem des Selbst, aktivierter negativer Affekt A- den Fehler-Zoom. Aktivierter positiver Affekt A+ verstärkt die intuitive Verhaltenssteuerung, gedämpfter positiver Affekt A(+) hingegen den Verstand mitsamt den bewussten Zielen und Vorsätzen.

Das Selbst



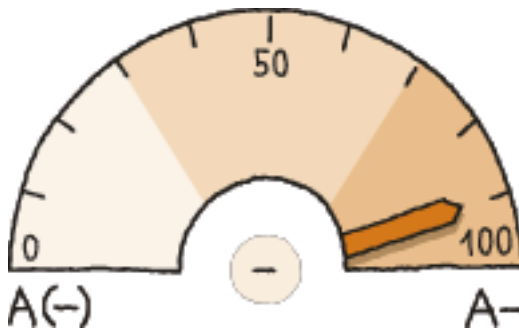
Negativer Affekt ist gedämpft, A(-)

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen nach einem anstrengenden Arbeitstag ruhig und gelassen in Ihrem Garten, schauen auf den See hinaus und lassen entspannt Ihren Blick schweifen. Ihr negativer Affekt ist jetzt gedämpft, Ihr Selbst ist stärker aktiviert als vorher. In dieser Stimmung gelingt es Ihnen leicht, von neuen Abenteuern zu träumen und neue Projekte zu generieren. Ihnen fallen Lösungen ein, nach denen Sie vielleicht schon seit Wochen suchen. Einfach so, als fielen sie vom Himmel direkt in Ihren Schoß. Mit diesem entspannten Gefühl haben Sie Zugriff auf die gesamten Erfahrungen, die Sie in Ihrem Leben gemacht haben. Ihre Gedanken können ungehindert zwischen allen Regionen Ihres Gehirns hin und her wandern. Keine Aufmerksamkeit behindert sie oder schränkt sie ein. Während Sie so vor sich hin träumen, entwirft Ihr Gehirn die abenteuerlichsten Vorschläge, Überlegungen und Kombinationen, verwirft sie wieder und kreiert neue, ohne dass Sie das bewusst steuern. Es macht Ihnen noch nicht einmal etwas aus, dass es jetzt anfängt, leicht zu regnen. Sie schnappen sich die Decke, die neben Ihnen liegt, und genießen das sanfte Rauschen der Regentropfen auf dem Vordach. So fühlt sich für Sie Erholung an, und Sie spüren eine angenehme Zufriedenheit mit sich und Ihrem Leben.

Wenn wir uns im Funktionssystem des Selbst aufhalten, können wir sehr gut mit Stress umgehen und negative Gefühle schnell und nachhaltig bewältigen. Wir haben ein gutes Gespür dafür, was uns guttut, und vermeiden automatisch Situationen, die uns belasten könnten. Mit dieser ausgesprochenen Unbekümmertheit können wir jedoch unnahbar und oberflächlich wirken. Die Kehrseite dieser entspannten Stimmungslage ist ferner, dass durch den gedämpften negativen Affekt der Fehler-Zoom fehlt und wir den Blick für unangenehme Details verlieren. Aber nur durch das Zulassen von negativem Affekt ist eine detaillierte Analyse eines Misserfolgs möglich. So können Ungereimtheiten erkannt und neue Erfahrungen in unseren Erfahrungsschatz integriert werden.



Der Fehler-Zoom



Negativer Affekt ist aktiviert, A-

Sie steigen nach einem anstrengenden Arbeitstag in Ihr Auto und hatten eben noch eine Auseinandersetzung mit Ihrer Chefin. Bevor Sie den Zündschlüssel umdrehen, lassen Sie den Streit nochmals vor Ihrem inneren Auge ablaufen. Sie überlegen sich, was der Auslöser war, wer was gesagt hat und wie verletzend die Aussagen für Sie waren.

- Wie konnte es so weit kommen?
- Was denkt Ihre Chefin nun von Ihnen?
- Wie lange wird die schlechte Stimmung zwischen Ihnen und Ihrer Chefin anhalten?
- Was hätten Sie anders tun können?
- Wie werden Sie sich morgen verhalten?

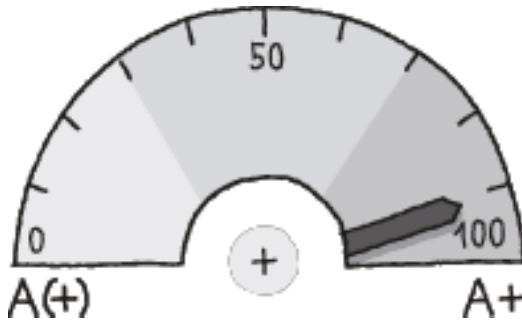
Ihre Gedanken kreisen wie wild um die Geschehnisse. Der negative Affekt ist aktiviert und deshalb auch Ihr Fehler-Zoom, was dazu führt, dass Sie ängstlich und besorgt sind. Selbst jetzt, dreißig Minuten nach der Auseinandersetzung, grübeln Sie noch immer über die Einzelheiten des Geschehens nach. Dieser negative Affekt und die entsprechende Stimmungslage begleiten Sie den ganzen Abend. Als Sie nach Hause kommen, merkt Ihr

Partner sofort, dass etwas nicht stimmt. Auch Ihre Kinder bekommen es deutlich zu spüren, weil Sie gereizter und kleinlicher sind als üblich. In den Kinderzimmern fällt Ihnen die Unordnung auf, die Sie sonst nie stört. Die Musik ist zu laut, die Antworten sind zu frech. Beim Abendbrot sind die Kinder zu unruhig, und selbst der Hund scheint mehr zu betteln als üblich. Je länger dieser negative Affekt anhält, desto schlechter wird Ihre Stimmung.

Wenn wir uns im Funktionssystem des Fehler-Zooms aufhalten, sind wir deutlich empfindlicher als üblich und stolpern über jede Ungereimtheit. Das ist in gewissen Situationen oder in bestimmten Berufen sehr von Vorteil. Zum Beispiel, wenn es darum geht, mögliche Fehler oder Gefahrenquellen zu entdecken oder sehr sorgfältig und genau zu arbeiten. Wenn wir jedes Haar in der Suppe finden, können wir von der Umwelt jedoch als kritisch, humorlos und kleinlich wahrgenommen werden. Der Zugang zum Selbst ist durch den aktivierten negativen Affekt verwehrt, und wir haben somit nicht den ausgedehnten Zugang zu unseren persönlichen Bedürfnissen, den das Selbst vermittelt. Das kann auf Dauer zu Überlastung und Erschöpfung führen, weil uns das Gespür, was uns guttut und was abträglich für unser Wohlbefinden ist, verloren geht.



Die intuitive Verhaltenssteuerung



Positiver Affekt ist aktiviert, **A+**

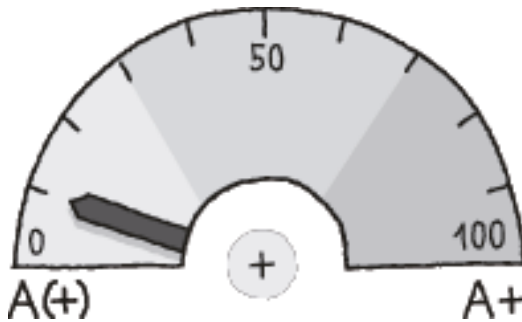
Stellen Sie sich vor, Sie wären an einem schönen Sommertag mit Ihren Kindern im Freibad und planschten mit ihnen im Kinderbecken. Sie spielen und lachen. Ihr positiver Affekt ist aktiviert und damit auch Ihre intuitive Verhaltenssteuerung. Das führt dazu, dass Sie freudig und tatkräftig sind. Hemmungen, die Sie sonst davon abhalten, spontan zu handeln, werden im Nu aus dem Weg geräumt oder existieren auf einmal gar nicht mehr. Deshalb lassen Sie sich auch dazu hinreißen, mit Ihrem Kind auf die Kinderrutsche zu gehen und in möglichst hohem Tempo runterzuflitzen. Auch wenn Sie sonst eher zurückhaltend sind, lassen Sie sich von der ausgelassenen Stimmung anstecken und kehren nach einer Stunde erschöpft, mit glühenden Wangen, aber fröhlich auf Ihre Decke zurück.

Wenn wir uns im Funktionssystem der intuitiven Verhaltenssteuerung aufhalten, sind wir sehr begeisterungsfähig und haben schier unerschöpfliche Handlungsenergie. Da die intuitive Verhaltenssteuerung Zugriff auf viele gelernte und automatisierte Verhaltensweisen hat, gelingt es uns damit mühelos, unsere Vorhaben in die Tat umzusetzen. Langeweile ist uns fremd, und unser Leben scheint viel zu kurz, um es mit Nachdenken und Abwarten zu verbringen. Wir probieren lieber gleich aus, anstatt lange zu überlegen. Das kann sich natürlich auch nachteilig auswirken. Vor lauter

Spontaneität hinterlassen wir einen wenig reflektierten und unüberlegten Eindruck. Aktivierter positiver Affekt lässt uns spontan handeln und schwächt den Zugang zum Verstand und damit zu planvollem Vorgehen. Gerade bei größeren Projekten, bei denen nicht auf Routinen zurückgegriffen werden kann, ist dies aber notwendig. Es fällt uns auch schwer, mit einer Handlung bis zum richtigen Zeitpunkt abzuwarten. Denn langfristige Vorhaben und vorausschauende Planung lassen sich nur mit dem Verstand gut bewältigen.



Der Verstand




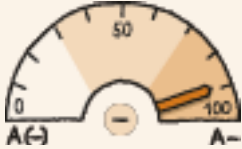
Positiver Affekt ist gedämpft, **A(+)**



Wenn Sie heute Abend Gäste zu einem Käsefondue eingeladen haben und gerade dabei sind, Ihren Einkauf zu planen, stehen Sie wahrscheinlich in nüchterner und sachlicher Stimmung in der Küche. Sie öffnen den Kühlschrank und den Vorratsschrank, um zu überprüfen, ob noch genügend Knoblauch, Weißwein, Maisstärke und Kirschwasser vorhanden sind. Mit gedämpftem positivem Affekt berechnen Sie die Menge an Käse und Brot, die Sie einkaufen müssen, und schreiben Ihren Einkaufszettel. Der Verstand übernimmt hier die Steuerung von Denken und Verhalten, was dazu führt, dass Sie zurückhaltend und nüchtern vorgehen. Die nüchterne und sachliche Stimmung versetzt Sie in die Lage, Vorhaben zu planen und so lange aufzuschieben, bis der richtige Moment zum Handeln gekommen ist. Erst wenn Sie sich sicher sind, dass Sie alle Aspekte und Details berücksichtigt haben, schreiten Sie zur Tat. Das verhindert, dass Sie abends, kurz bevor die ersten Gäste kommen, noch schnell zur Tankstelle fahren müssen, weil Sie bei Ihrem Einkauf den Wein vergessen haben.

Wenn wir uns im Funktionssystem des Verstandes aufhalten, sind wir besonders gut im Planen von Vorhaben. Wir nehmen uns die nötige Zeit, um alles genau zu überdenken. Erst wenn sämtliche Eventualitäten in unsere Planung eingeflossen sind, schreiten wir zur Tat. Selbst langfristige

Planungen sind dann für uns kein Problem. Wir verlieren Vorhaben, die wir nicht sofort umsetzen können, niemals aus den Augen und können langfristig große Vorteile den kurzfristig kleinen Vorteilen vorziehen. Allerdings wirken wir mit unserer Strukturiertheit und unseren Plänen auf unsere Umwelt möglicherweise nüchtern und freudlos. Mit gedämpftem positivem Affekt ist der Zugang zur intuitiven Verhaltenssteuerung erschwert. Geplante Handlungen in die Tat umzusetzen, gelingt jedoch deutlich besser, wenn positiver Affekt aktiviert ist.



	Selbst (-)	Fehlerzoom -
		
Affekt	gedämpfter negativer Affekt A(-)	aktiver negativer Affekt A-
Funktionen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Überblick haben ■ viele Gefühle und Körpersignale einbinden 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Details beachten ■ auf Einzelgefühle fixiert bleiben
Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> ■ Selbstberuhigung <ul style="list-style-type: none"> - guter Umgang mit Stress - schnelle und nachhaltige Bewältigung von negativen Gefühlen ■ Kreativität 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Selbstkonfrontation <ul style="list-style-type: none"> - Misserfolge beachten - Fehler und Gefahren entdecken ■ Gründlichkeit
Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gefahr, negativen Stimmungen und leidvollen Erfahrungen auszuweichen ■ nicht bewusst kontrollierbar 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Grübeln, Gedankenkreisen, übermäßiger Perfektionismus

	Intuitive Verhaltenssteuerung + 	Verstand (+) 
Affekt	aktivierter positiver Affekt A+	gedämpfter positiver Affekt A(+)
Funktionen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Handlungsroutinen/ Automatismen ausführen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ rational planen
Vorteile	<ul style="list-style-type: none"> ■ Selbstmotivierung – ermöglicht spontanes Handeln – bringt viel Handlungsenergie mit sich ■ Spontaneität 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Selbstbremsung – verhindert vorschnelles Handeln – ermöglicht Bedürfnisaufschub ■ überlegtes Vorgehen
Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> ■ Konsequenzen werden nicht bedacht ■ Ausdauer fehlt 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mangel an Handlungsenergie, man kommt nicht von der Planung in die Handlung

Zusammenspiel der Funktionssysteme

Jeder Mensch verfügt über alle vier Funktionssysteme, arbeitet jedoch bevorzugt mit nur einem oder zwei der vier. Mit größter Wahrscheinlichkeit haben auch Sie Ihre stark bevorzugten Funktionssysteme, sodass Sie die anderen zu wenig nutzen. Optimal ist, wenn Sie auf alle vier Funktionssysteme gleichermaßen schnell und zuverlässig Zugriff haben. Das ist aber wahrscheinlich nicht der Fall, da Sie aufgrund der Genetik und Lernerfahrung in der frühen Kindheit zu einem Experten eines der vier Systeme geworden sind. Nach der PSI-Theorie ist es eine Lebensaufgabe, Experte aller Funktionssysteme zu werden.



Charaktere der «Grob Solutions GmbH» – Erstreaktion

Um zu erklären, wie wir so geworden sind und warum wir uns genau so verhalten und nicht anders, unterscheidet die PSI-Theorie zwischen der Erstreaktion und der Zweitreaktion. Dabei ist mit Erstreaktion unsere bevorzugte Affektlage und das damit verbundene Funktionssystem gemeint, zu der wir aufgrund unserer genetischen Vorprägung und unserer in der frühen Kindheit gemachten Erfahrungen gelangt sind. Bestimmt kennen auch Sie Kinder, die sich häufig schüchtern und ängstlich am Rockzipfel der Mutter festhalten, während andere Kinder mutig und spontan immer mal wieder unbemerkt ausbüchsen. Hier ist die Erstreaktion, das heißt, die Sensibilität für einen bestimmten Affekt und damit die Art, wie ein Kind spontan reagiert, schön zu beobachten. Während das Rockzipfel-Kind schnell negativen Affekt aktiviert und sich deshalb ängstlich hinter der Mutter versteckt, aktiviert das Ausbüchser-Kind schnell positiven Affekt und erkundet mutig die Welt. Die Erstreaktion erfolgt willkürlich, ohne bewusste Einflussnahme, und ändert sich, wenn überhaupt, nur sehr langsam. Wenn wir uns selbst beschreiben, dann genau mit dieser Erstreaktion: «So bin ich halt.»

Wir wollen Ihnen die vier Funktionssysteme anhand unserer vier Protagonisten genauer erläutern und Ihnen eine erste Möglichkeit geben, sich selbst und somit auch Ihr bevorzugtes Funktionssystem einzuschätzen. Die folgende Geschichte handelt von einem Kleinbetrieb, der «Grob Solutions GmbH», die Software-Lösungen für Kassensysteme verkauft. Zuerst einmal stellen wir Ihnen vier Mitarbeitende der Firma vor und zeigen, mit welchem der vier Funktionssysteme die vorgestellten Personen bevorzugt arbeiten.

Das Selbst: A(-)

Thomas Grob, der Geschäftsinhaber der «Grob Solutions GmbH», ist 46 Jahre alt und lebt nach dem Motto: Es kommt schon alles gut. Er ist der geborene Chef, denn für jedes Problem hält er sofort eine Lösung bereit, und überhaupt ist er durch nichts aus der Ruhe zu bringen, weder im Beruf noch im Privaten.

«Ein Chef muss nicht alles selber machen können, er muss nur die richtigen Leute dafür haben. Ich kümmere mich gerne um das große Ganze und darum, dass der Laden brummt. Und dazu braucht es jemanden, der alles überblickt und managt, und keinen Fachidioten.»

Thomas ist verheiratet und stolzer Vater von vier Kindern zwischen zwölf und achtzehn Jahren.

«Meine Kinder sind toll und eigentlich auch völlig problemlos. Ist doch halb so wild, wenn Sofie mit einem kleinen Tattoo nach Hause kommt. Sie ist achtzehn, also volljährig. Das ist doch ihre Sache! Und wenn Tim seine Hausaufgaben nicht macht, dann ist das noch lange kein Grund zur Aufregung, sondern im Pubertätsalter einfach normal. Ich war in dem Alter auch nicht besser, und trotzdem habe ich es zu meiner eigenen Firma gebracht.»

Thomas' Frau Irene sieht das etwas anders, was immer mal wieder Anlass zu Diskussionen gibt.

«Tja, bei uns ist ganz klar Irene die Besorgte und Ängstliche. Sie sieht Katastrophen voraus, obwohl noch kein Wölkchen den Himmel trübt. Aber Diskussionen gehören in jede gute Ehe, genauso wie in jedes gute Team. Jeder soll das Recht haben, seine Bedenken oder Wünsche zu äußern. Meine Aufgabe ist es eben, die Wogen zu glätten und alle zu beruhigen, daheim und im Geschäft. Am Ende geht ja doch alles immer wieder gut aus.»

Seit einiger Zeit geht Thomas' Frau regelmäßig zum Yogaunterricht.