

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	
Auf dem Weg zur reifen Persönlichkeit	11
Erster Teil	
Typische Muster erkennen	19
Erstes Kapitel	
Landkarten der Seele	21
Das Medizinrad – Hyemeyohsts Storm	21
Die vier Temperamente – die Alten Griechen	25
Grundformen der Angst – Fritz Riemann	27
Das Enneagramm	29
Moderne Typologien	33
Zweites Kapitel	
Mehr Verständnis – weniger Kriege	41
Wer hat die psychologische Typentheorie entwickelt?	41
Mich versteht ja doch keiner	42
Drittes Kapitel	
Psychologische Typen	45
Was ist die Typentheorie?	45
Wie identifiziere ich meinen eigenen Typ?	48
Ich hab’ was gegen Schubladendenken	50
Die vier Skalen	51
<i>Wahrnehmende Funktionen: Sinne und Intuition</i>	52
<i>Entscheidungsfunktionen: analytisch und wertorientiert</i>	55
<i>Einstellung zur inneren Welt/äußeren Welt:</i>	
<i>Extraversion und Introversion</i>	57
<i>Einstellung zur äußeren Welt: Entscheiden und Wahrnehmen</i>	59
Die Bedeutung der vier Buchstaben im Code	61
<i>Die beiden mittleren Buchstaben</i>	61
<i>Der erste und der letzte Buchstabe</i>	62
<i>Die tertiäre und die inferiore Funktion</i>	64

Zweiter Teil

An den Widersprüchen im Alltag wachsen 103

Viertes Kapitel

Sich selbst verstehen 105

Mut zur Komplexität: differenzieren und integrieren 105

Wie gewinne ich ein klares Selbstbild? 109

Wie komme ich zu einer gesunden Selbstachtung? 110

Wie kann ich mich persönlich entwickeln? 113

Rotkäppchens Individuation oder:
von der Vollkommenheit zur Vervollkommnung 117

Fünftes Kapitel

Miteinander ins Gespräch kommen 123

Bevorzugte Kommunikationsmuster 125

S-Typen oder Eure Rede sei ja, ja; nein, nein 125

N-Typen oder alle Dinge sind möglich dem, der da glaubt 126

T-Typen oder ein Kluger tut alles mit Vernunft 126

F-Typen oder ich muss menschlich davon reden 126

Beraten und Coachen 128

Sechstes Kapitel

**Work-Life: den richtigen Beruf wählen –
im Team arbeiten – andere führen** 131

Karrierewege – den richtigen Beruf wählen 131

S-Typen oder „lerne, zu gebrauchen, was vor Augen ist“ 131

N-Typen oder „seht, der Träumer kommt daher“ 134

T-Typen oder „was ich denke, das tue ich auch“ 136

F-Typen oder „die wir von ganzem Herzen dienen“ 138

Zusammenfassung 141

Im Team arbeiten 144

Zusammenfassung 148

Führen und Leiten 149

ST oder der bürokratische Organisator 151

SF oder der freundliche Verhandlungspartner 153

NT oder der unternehmerische Architekt 153

NF oder der kollegiale Katalysator 154

Siebtes Kapitel	
Stress erfahren – Stress steuern	159
Leben in Umbruchzeiten	160
Was genau ist Stress?	160
Ausprägungen von Stress	161
Akuter Stress	162
Chronischer Stress/Dauerstress	162
Burn-out	163
Stress in Organisationen und Unternehmen	164
Gesundheit – das kostbare Gut	165
Kleine Strategien, um Stress zu steuern	165
Stress und Persönlichkeitstypen	167
Zusammenfassung	171

Achstes Kapitel	
Bilden und sich bilden lassen	173
Wie lernt man effektiv?	176
<i>ST-Schüler</i>	176
<i>SF-Schüler</i>	179
<i>NF-Schüler</i>	181
<i>NT-Schüler</i>	184
Wie unterrichtet man effektiv?	187
<i>ST-Lehrer</i>	188
<i>SF-Lehrer</i>	188
<i>NF-Lehrer</i>	188
<i>NT-Lehrer</i>	189
„... Eltern sein dagegen sehr“ – Erziehung als Herausforderung . .	190
Märchen erzählen vom Reifwerden	192
<i>ST oder ich sehe was, was du nicht siehst</i>	193
<i>ST oder einer von uns muss nüchtern bleiben</i>	194
<i>ST oder vom Wünschen versteh' ich nichts</i>	194
<i>SF oder wie findet man eine wirkliche Prinzessin?</i>	195
<i>SF oder was machst du da?</i>	196
<i>NT oder wie viel Tropfen sind im Meer?</i>	196
<i>NT oder drei Steine braucht der Mann</i>	197
<i>NF oder vom Nutzen des Unnutzen</i>	198
<i>NF oder der Sinn für höhere Werte</i>	199
<i>NF oder nach wessen Pfeife tanzen wir?</i>	199

Neuntes Kapitel

In Beziehung und Partnerschaft leben	203
Frau und Mann	203
Wer findet wen attraktiv?	205
<i>ISTJ</i>	206
<i>ENFP</i>	206
<i>ISFJ</i>	207
<i>ENTP</i>	207
<i>INFJ</i>	207
<i>ESTP</i>	208
<i>INTJ</i>	208
<i>ESFP</i>	209
<i>ISTP</i>	209
<i>ENFJ</i>	210
<i>ISFP</i>	210
<i>ENTJ</i>	210
<i>INFP</i>	211
<i>ESTJ</i>	211
<i>INTP</i>	212
<i>ESFJ</i>	212
Gemeinsam wachsen	214
Zusammenfassung	217

Zehntes Kapitel

Spiritualität – oder: Was hält unsere Welt im Innersten zusammen?	219
Spiritualität – Die vergessene Suche nach Ganzheit	219
Auf der Suche nach Ganzheit	223
Die Typentheorie und die spirituelle Reise	225
<i>ST</i> oder dienen und sich den Tatsachen stellen	227
<i>SF</i> oder dienen und die Freiheit des Loslassens	228
<i>NF</i> oder Wirklichkeit erkennen und Hingabe lernen	230
<i>NT</i> oder Wirklichkeit erkennen und Denken lernen	232
Spirituelles Wachstum	234
Üben im Alltag	239
<i>Spiritualität als Lebenshilfe</i>	239
Die drei Stufen einer Entwicklung zur Reife	240
Die Typentheorie als Instrument und Orientierungshilfe	242
Die Autoren	247
Anmerkungen	251

Vorwort

Anfang der 90er Jahre suchten Richard Bents und ich nach Modellen und Methoden, wie unterschiedliche Menschen in einer *Community*, einer Lerngemeinschaft, produktiv miteinander leben und arbeiten können. Eins der Modelle, die wir als hilfreich einschätzten, war der in den USA weit verbreitete Myers-Briggs Typenindikator. Gemeinsam mit Beltz-Test erstellten wir die erste zuverlässige Version des Instruments für den deutschen Sprachraum. Und so hieß auch die erste Version dieses Buches M.B.T.I.

Ich möchte an dieser Stelle einer Person ganz besonders Dank sagen. Sie hat damals dieses Buch engagiert und kompetent im Claudius Verlag redigiert: Marion Küstenmacher. Sie ist wesentliche Mitgestalterin dieses Buches. Sie hat Ideen eingebracht, Erweiterungen vorgeschlagen und Sprachschliff gegeben.

Heute, nach fast 15 Jahren, haben wir uns entschlossen, dieses Buch unter einem neuen Titel herauszugeben. Denn neben dem MBTI® gibt es heute weitere Instrumente, die die Typologie darstellen. Mit der Schweizer und Deutschen Testzentrale haben Richard Bents und ich John Goldens Profiler of Personality (GPOP) in den deutschen Sprachraum eingeführt. Dieser enthält neben dem Typencode eine Stressskala. Deshalb umfasst das hier vorliegende Buch auch ein weiteres Kapitel über Typ und Stress. Für diesen Beitrag möchte ich Dr. Jörg Schröder ganz herzlich danken. Als Mediziner weist er noch einmal auf die Zusammenhänge von Körper und Psyche hin.

Einige tausend Beraterinnen und Berater arbeiten heute mit den Instrumenten zur Typologie und es gibt eine Deutsche Gesellschaft für Angewandte Typologie (DGAT). In jedem Seminar zur Typologie weise ich ausdrücklich darauf hin, dass die Typologie kein statisches, sondern ein dynamisches Modell ist. Es geht nicht um Kästchendenken, obwohl dieser Eindruck leicht entsteht, wenn ständig auf die Präferenzkürzel ST, SF, NF und NT hingewiesen wird.

Vielmehr ist Entwicklung das Thema. Grundlage ist Jungs Vorstellung, dass eine Person ihr ganzes Leben lang auf dem Weg „zu sich selbst“ ist (Individuation). Das Potenzial der individuellen Entwicklung ist auch Gegenstand der modernen Hirnforschung. Entwicklung ist Gesundheit. Gleichzeitig brauchen für diesen individuellen Weg Radarsysteme. Unser Gehirn sucht ständig nach Mustern, ordnet sie zu, bildet sie um, erinnert sich an bewährte Muster. In diesem Sinne ist die Typologie ein System, das Bewusstheit für die ganz normalen Muster schafft. Ziel

ist, sich selbst zu verstehen, um Orientierung zu finden in einer immer komplexer werdenden Umwelt. Je heterogener unsere Gesellschaft wird, desto wichtiger und aktueller werden solche psychologischen Radarsysteme wie Jungs bewährte Typentheorie. Und auch heute noch gilt die alte Regel Platons: „Wer sich selbst versteht, versteht andere.“

Reiner Blank, Juni 2006