



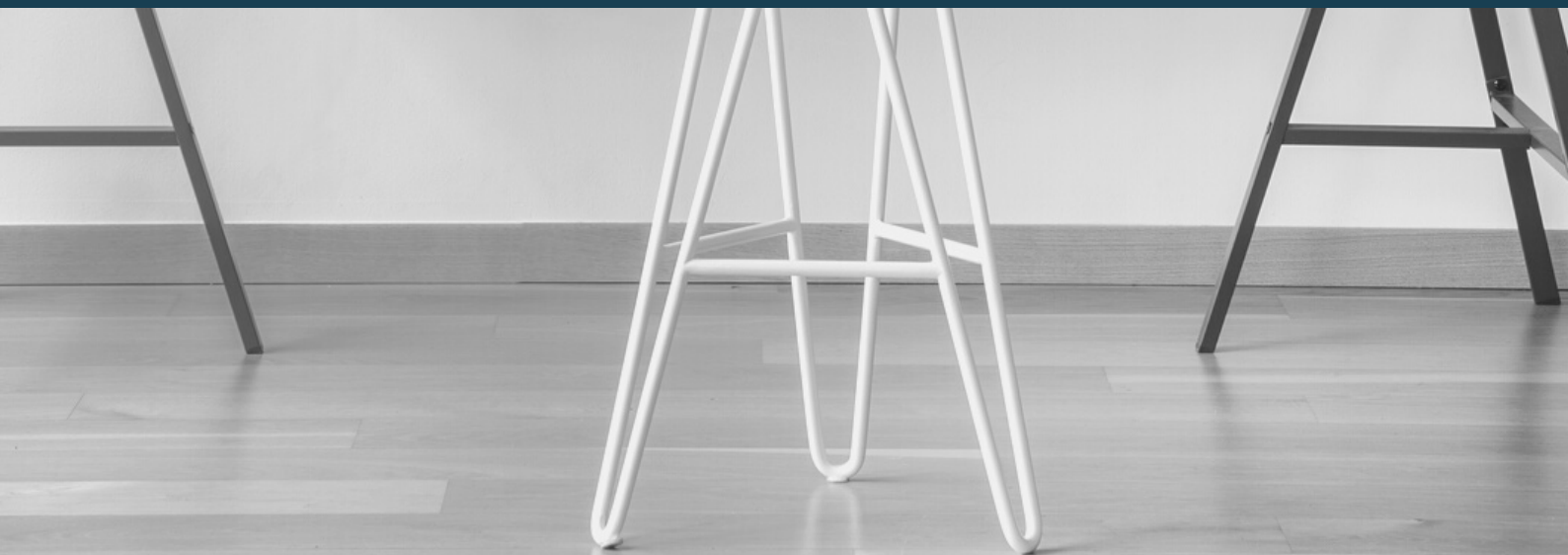
**mindmedi**<sup>®</sup>  
MIND & MEDITATION - CHANGE NOW!



# GLAUBENSMUSTER ERKENNEN

Wer keine üblen Gewohnheiten hat,  
hat wahrscheinlich auch keine Persönlichkeit.

*William Faulkner*





# 9 PROFILE

**AUCH WAS WIR AM MEISTEN SIND, SIND WIR NICHT IMMER.**

Marie von Ebner-Eschenbach

Das Erkennen von eigenem Verhalten, ist der erste Schritt Veränderungen schnell herbeiführen zu können.

Um möglichst zügig einen Erkenntnisgewinn zu haben, werden hier neun Persönlichkeitsprofile vorgestellt. Ziel ist es für sich herauszufinden, ob es ein Profil gibt, bei dem man sich am ehesten wiederfindet. Werden dort Muster beschrieben, die man bei sich selbst erkennt und die man ggf. ändern möchte?

Neben dem neuronalen Audiotraining, werden die Profile hier nochmal alle schriftlich wiedergegeben, um entsprechend nachlesen zu können.

Außerdem werden weitere häufige Glaubenssätze aufgeführt. Dies soll helfen, sich sein eigenes Verhalten bewusst zu machen. Denn nur, wenn wir uns selbst auf die Spur kommen, können wir aktiv Veränderungen veranlassen.

Wir machen hier ein Angebot, das es ermöglichen soll, die am weitesten verbreiteten Muster rasch zu identifizieren. Das ersetzt jedoch nicht die nötige Gedankenarbeit. Auch die dort ganz individuell erworbenen Erkenntnisse zu eigenen Verhaltensmustern sollten auf jeden Fall in den Prozess einfließen.



**mindmedi**

MIND & MEDITATION - CHANGE NOW!



# PERFEKTIONIST

Der Perfektionist kritisiert sich selbst und auch andere. Er ist davon überzeugt, dass es immer nur einen richtigen Weg gibt und fühlt sich moralisch überlegen. Er wird häufig zögern aus Angst einen Fehler zu machen. Von klein auf haben Perfektionisten oft versucht Musterkinder zu sein. Sie hatten schon damals diese Stimme in sich die sagte: "Sei brav!" "Benimm dich!", "Streng dich an!". Diese fordernde Stimme verstummt nie, auch nicht im Erwachsenenalter. Oft wurde um die Liebe eines Elternteils gerungen.

Perfektionisten haben das Gefühl: Ich bin dann okay, wenn ich perfekt bin. Sie sind von der Unvollkommenheit enttäuscht, vor allem von der eigenen. Sie tragen häufig unbemerkt Zorn darüber in sich. Dieser Zorn über die Unvollkommenheit entlädt sich häufig in ihrem Umfeld. Sie suchen sich Projektionsflächen und kritisieren Unzulänglichkeiten. Sie tragen den inneren Kritiker in sich.

Entwickelte Perfektionisten können scharfsinnige Kritiker und moralisch integre Menschen sein, die mit Geduld Mitgefühl und Verständnis einen Weg zur inneren Veränderungen finden können.

*"Vielleicht bemerkst du, dass du dich häufig selbst kritisiert. Dich verurteilst. Vielleicht bringst du Dinge nicht zu Ende, weil du lieber das Haus komplett abreißen möchtest, als es mit einem Fehler weiter zu bauen. Vielleicht merkst du den versteckten Zorn in dir, dass sich andere nicht an die Regeln halten. Wenn er zum Vorschein kommt, trifft er aber oft die Falschen. Vielleicht merkst du, dass du aus dem Perfektionismus heraus in manchen Dingen zwanghaft handelst."*





# HELFER

Der Helfer verlangt Zuneigung und Anerkennung, er möchte geliebt und geschätzt werden, indem er einem anderen Menschen unentbehrlich wird. Er ist darauf bedacht, die Bedürfnisse anderer zu erfüllen. Er manipuliert. Er hat viele Gesichter, er zeigt jedem ein anderes, er ist häufig aggressiv und verführerisch zugleich. Er setzt sich für andere ein, sorgt sich um deren Wohlergehen, ist großzügig und teilt sein letztes Hemd.

Die Schattenseiten können sein, dass er sehr selten Hilfe annehmen kann. Er kann vereinnahmend sein und benötigt viel Bestätigung von außen. Manche berichten, dass sie schon in Kindertagen eine Stütze für die emotionalen Bedürfnisse anderer Familienmitglieder sein mussten. Anders als beim Perfektionisten ist der Anspruch gut zu sein keine moralische Kategorie, der Helfer hat viel mehr den Anspruch hilfreich zu sein und ist in der Regel auch davon überzeugt, dass er das ist.

Das entspricht jedoch nicht immer der Wahrnehmung der Mitmenschen. Häufig hilft er ungefragt und wenn das dann den anderen zu lästig oder zu eng wird und sie auf Distanz gehen, anstatt die Liebe zu erwidern, dann fühlt sich der Helfer betrogen und ausgenutzt.

Entwickelte Helfer sind aufrichtig, fürsorglich und hilfreich.

*"Vielleicht spürst du einen Stolz in dir. Den Stolz darüber, dass du dich liebevoller als alle anderen fühlst. Vielleicht ertappst du dich dabei, fortwährend anderen zu helfen. Vielleicht fällt dir oft die Decke auf den Kopf, wenn du alleine bist. Vielleicht findest du es schön, gebraucht zu werden."*





# DARSTELLER

Der Darsteller möchte für seine Leistungen und Errungenschaften geliebt werden. Er mag Wettbewerb, ist besessen vom Image des Gewinnes und auch vom Statusvergleich mit anderen. Die besonderen Begabungen führen dazu, dass er häufig eine vertrauenserweckende und sichere Leichtigkeit ausstrahlt, die ihm erlaubt, eine gute Atmosphäre zu verbreiten. Es fällt Darstellern leicht, Aufgaben effektiv und kompetent zu erledigen, sich persönliche Ziele zu stecken und sie auch zu erreichen. Sowie andere Menschen zu begeistern, zu motivieren und zu befähigen ebenfalls voranzukommen. Darsteller sind Meister des äußeren Anscheins, sie verwechseln wahres selbst und berufliche Identität und können produktiver erscheinen, als sie tatsächlich sind. Demzufolge gibt es nichts Traumatischeres als das Scheitern.

Nicht entwickelte Darsteller meiden, fürchten und hassen Niederlagen wie die Pest. Wenn es doch dazu kommt, haben sie mindestens drei Standard Methoden um sich aus der Affäre zu ziehen: manchmal polieren sie ihre Niederlagen auf und deuten sie in Teilsiege um, oft schieben sie die Schuld auf andere und häufig verlassen sie den Scherbenhaufen so schnell wie möglich. Um zu gewinnen neigen Darsteller dazu mit der Wahrheit großzügig umzugehen. Sie schaffen ein Image, das gut aussieht. Nicht entwickelte Darsteller haben keine Sehnsucht nach Tiefgang.

Entwickelte Darsteller werden effiziente Führungspersönlichkeiten, kompetente Marketingleute und Kapitäne von Gewinner-Teams

*"Vielleicht ist dir schon einmal aufgefallen, dass du es sehr magst, durch dein Verhalten Aufmerksamkeit zu erlangen. Vielleicht merkst du, dass du eine Art von Eitelkeit in dir trägst. Kleidung, Auto, Haus, Kinder, vieles davon ist dir besonders wichtig, manchmal ertappst du dich vielleicht, dass diese Dinge für dich im Vordergrund stehen."*





# ROMANTIKER

Vom Unerreichbaren wird dieser Typ angezogen. Das Ideal ist nie hier und jetzt. Er zeigt sich tragisch traurig, ist künstlerisch begabt und sensibel. Ist auf die abwesende Geliebte, beziehungsweise den Verlust eines Freunds konzentriert. Alles was Lebensenergie hat, zieht ihn an. Er erfasst die Stimmungen und Gefühle anderer Menschen und die Atmosphäre von Orten und Ereignissen mit seismographischer Genauigkeit. Die Lebensfragen des Romantikers sind häufig: Was denkt ihr über mich? Bemerkt ihr mich? Falle ich auf? Der Romantiker strebt danach ästhetisch und anziehend zu sein. Etwas Besonderes zu sein, kreativ oder in manchen Fällen sogar esoterisch, exzentrisch, extravagant oder exotisch.

Romantiker berichten häufig, dass es in ihrer frühen Kindheit Situationen gab, die die Gegenwart unerträglich oder sinnlos gemacht haben. Sehr häufig wird das mit einem schmerzhaften Verlusterlebnis zusammengebracht. Das muss nicht unbedingt der Tod eines Elternteils gewesen sein, es kann eine Scheidung, ein Umzug, eine Entwurzelung gewesen sein. Diese Kinder haben sich notgedrungen einer eigenen Innenwelt zugewandt. Nicht selten haben sie sich in ihre Phantasie geflüchtet.

Entwickelte Romantiker sind in ihrer Lebensweise kreativ und fähig anderen durch ihren Schmerz hindurch zu helfen. Sie sind der Schönheit und dem leidenschaftlichen Leben ergeben.

*"Vielleicht hast du schon einmal Neid gespürt. Du siehst vielleicht sofort, ob jemand mehr Stil, mehr Klasse, mehr Geschmack, mehr Ideen oder mehr Talent hat. Vielleicht warst du im Stillen schon mal eifersüchtig. Könnte dein Partner jemanden anderen attraktiver, interessanter oder origineller finden als dich?"*





# BEOBACHTER

Der Beobachter wahrt emotionale Distanz zu anderen, schützt die Privatsphäre, lässt sich nicht ein. Er gibt vor, nichts zu brauchen. Verbindlichkeiten und die Bedürfnisse anderer erschöpfen ihn. Verpflichtungen ordnet er wie Schubladen ein, ist losgelöst von Menschen, Gefühlen und Dingen.

Beobachter sind Kopfmenschen, sie denken bevor sie handeln und besitzen scheinbar eine gewisse Objektivität. Sie sind empfänglich für neue Fakten und Eindrücke, sie sind Entdecker, Forscher Erfinder und sind daran interessiert, Dinge im Detail zu ergründen. Sie können provozieren, überraschend unorthodox und tief sinnig sein. Sie sind gute Zuhörer, weil sie genau hinhören.

Die Primär-Erfahrung, die viele Beobachter aus ihrer Kindheit beschreiben, ist eine Art von Leere. Deshalb sehnen sie sich nach Erfüllung. Sie berichten davon in manchen Fällen nicht erwünscht gewesen zu sein. Psychisch oder physisch zudringliche Eltern gehabt zu haben oder in großer räumlicher Enge aufgewachsen zu sein. Ihre Innenwelt war der einzige Freiraum, in dem sie sich ungestört bewegen konnten. Andere haben scheinbar das Gegenteil erlebt, sie haben wenig Zärtlichkeit und Nähe bekommen und so blieb ihre eigene Fähigkeit unterentwickelt Gefühle zu äußern oder körperlich auszudrücken.

Menschen dieses Typs können, wenn sie weiterentwickelt sind ausgezeichnete Entscheidungsträger oder zur hohen Abstraktion begabte Theoretiker sein. Sie können anderen helfen die Wirklichkeit nüchterner und objektiver wahrzunehmen.

*"Vielleicht hast du dich schon einmal dabei ertappt, dass du Dinge hortest oder dazu neigst, dein Wissen für dich zu behalten. Du geizt mit dir selbst und deinem Wissen. Ruhe und Muße zu bewahren, geht dir über alles. Vielleicht bist du auch stolz darauf, nichts zu verschwenden."*





# SKEPTIKER

Der Skeptiker ist ängstlich, pflichtbewusst, von Zweifeln geplagt. Sein Kennzeichen ist, stets zu zögern, statt zu handeln. Er verlagert seine Aktivitäten in die Gedankenwelt. Die Angst zu handeln liegt darin begründet, dass er seine exponierte Stellung Angriffen ausgesetzt sieht. Er identifiziert sich mit Verlierer-Angelegenheiten, ist antiautoritär, aufopferungsvoll und steht loyal zu Sache. Skeptiker fühlen sich oft in die Enge getrieben und viele geben dann auch schnell klein bei.

Menschen dieses Typs haben großartige Gaben. Sie sind kooperativ, teamfähig und zuverlässig. In Beziehungen kann man sich auf ihre Treue verlassen, ihre Freundschaften sind von warmherzigen und tiefen Gefühlen geprägt, sie sind oft originell und witzig, haben manchmal einen skurrilen Humor und setzen sich mit Leib und Leben für die Menschen ein, die sie lieben. Manche berichten, dass sie in ihrer Kindheit schon die Tugend des Gehorsams eingebläut bekamen.

Entwickelte Skeptiker verstehen das Festhalten an bewährten Traditionen mit der Bereitschaft zu verbinden neue Wege zu gehen. Sie haben ein Gespür für das, was möglich ist und was unmöglich ist. Rechtzeitig entdecken sie noch nicht bedachte Gefahrenpunkte eines Projekts, wie sie überhaupt einen sechsten Sinn für drohende Gefahren haben. Sie können vorausschauend und mutig sein, wenn es darum geht neue Wege zu eröffnen und neue Grenzen zu ziehen.

*"Vielleicht hast du schon gelegentlich nach jemandem Ausschau gehalten, der Sicherheit bietet. Nach einer Autoritätsperson, die dir behagt. Vielleicht hast du deine Furcht schon einmal durch aufgesetzte Härte, Stärke oder sogar Waghalsigkeit überspielt."*







# GENIESSER

Der Genießer ist dilettantisch, flatterhaft liebend, oberflächlich, abenteuerlich und geht in Feinschmecker Manier ans Leben heran. Er hat Probleme mit Verpflichtungen, möchte Entscheidungen offen lassen und gefühlsmäßig stets in Hochstimmung bleiben. Generell wirkt er glücklich und ist eine anregende Gesellschaft für andere.

Er hat die Gewohnheit Dinge anzufangen, sie aber nicht zu Ende zu führen. Genießer sind Menschen mit Optimismus und Freude, sie sind wach für die Kostbarkeiten jedes Augenblicks, können kindlich stauen und empfinden das Leben als Geschenk. In ihrer Unmittelbarkeit vermitteln sie den Eindruck, dass von allem Schönen und Guten genug da ist und dass es nichts Überflüssiges gibt. Sie stecken voller Idealismus und voller Zukunftspläne und können andere dafür begeistern. Sie haben häufig einen ansteckenden Humor und können über sich selbst lachen.

Viele Genießer haben in ihrer Kindheit häufig traumatische Erfahrungen gemacht, denen sie sich nicht gewachsen fühlten. Sie schildern aber ihre Lebensgeschichte oft in positiven Farben, selbst wenn das Szenario objektiv alles andere als schön war. Sie haben schmerzhaft Erfahrungen verdrängt oder übertüncht.

Entwickelte Genießer sind gut im Herstellen einer Synthese, es können hervorragende Theoretiker und Interessierte Laien sein.

*"Vielleicht hast du dich schon einmal ertappt, dass du nach außen fröhlich warst, aber innerlich versucht hast dadurch Schmerz zu vermeiden. Vielleicht hast du dich schon dabei beobachtet, dass du Kritik nur ertragen konntest, wenn du sie mit einem Witz ins Lächerliche gezogen hast."*





# BOSS

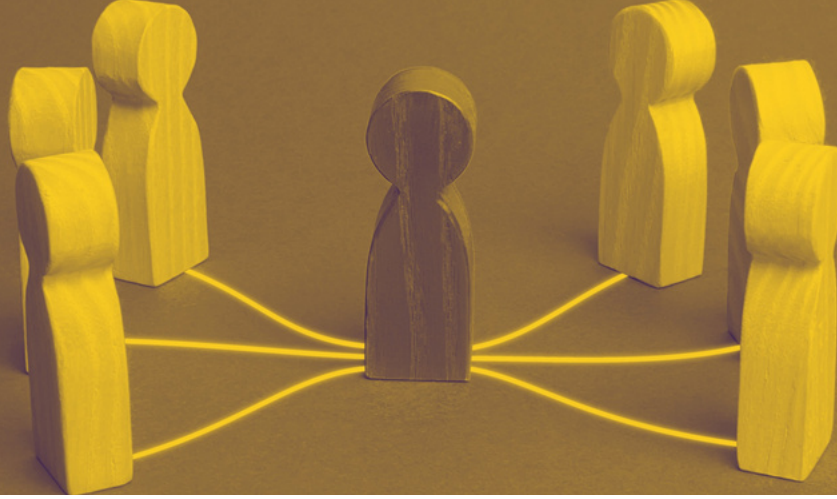
Er neigt zum Überbeschützen, tritt stets für sich und seine Freunde ein. Ist ein Kämpfer, nimmt die Sache in die Hand, liebt Auseinandersetzungen. Er muss die Kontrolle haben. Offen stellt er Zorn und Kraft zu Schau. Er hat großen Respekt vor Gegnern, die standhalten und kämpfen. Seine Kontakte bestehen aus reinem Sex und harten Konfrontationen. Er hat einen exzessiven Lebensstil, alles wird übertrieben. Er wirkt stark und mächtig und ist fähig auch anderen ein Gefühl von Stärke zu vermitteln. Ein Boss hat ein Gespür für Gerechtigkeit und Wahrheit. Chefs erfassen instinktiv, wenn es irgendwo stinkt, wenn Ungerechtigkeit oder Unehrlichkeit am Werk ist. Ein Boss spricht es offen und direkt an. Er kann ein Fels der Verlässlichkeit für andere sein und ein großes Maß an Verantwortungsgefühl und Fürsorge entwickeln.

Kindheitserfahrungen der Bosse sind häufig Unterdrückung oder herumgestoßen zu werden. Sie konnten niemandem Vertrauen, nur sich selbst. Manche berichten auch darüber, dass sie von ihren Eltern für Stärke belohnt wurden. Einige Chefs haben ihre Haltung aber auch als Gegenreaktion auf die weichen, liberalen und nachgiebigen Eltern entwickelt. Sie wollen testen, was sie noch alles anstellen müssen, um endlich einmal eine Konfrontation zu erleben. Sie tun sich schwer Fehler einzugestehen und können sich nur schlecht entschuldigen.

Entwickelte Chefs sind ausgezeichnete Führungspersönlichkeiten, vor allem in der Gegenspieler Rolle. Sie können starke Stützen für andere sein und möchten den Weg für Freunde sicher machen.

"Vielleicht hast du dich schon einmal beobachtet, wie du auf dein Recht beharrst hast, obwohl du schon geahnt hast, dass du im Unrecht bist. Vielleicht hast du auch schon einmal einen Gegner als boshaft oder geistig minderbemittelt hingestellt. Vielleicht hast du manchmal das Bedürfnis dich zu rächen",





# VERMITTLER

Er sieht stets alle Standpunkte zu einem Thema, das aber zwanghaft. Bereitwillig ersetzt er eigene Wünsche durch die anderer und seine eigentlichen Ziele durch unwichtige Aktivitäten. Er zeigt die Tendenz sich durch Essen, Handy oder Fernsehen abzulenken und durch Alkoholgenuss zu betäuben. Der Vermittler kennt die Bedürfnisse anderer besser als die eigenen. Er neigt dazu einfach abzuschalten und ist sich nie sicher, ob er an einem Platz sein möchte oder nicht. Er hat die Gabe andere ohne Vorurteile zu akzeptieren. Dadurch fühlen sich Menschen von Vermittlern verstanden und angenommen.

Vermittler haben einen Sinn für Fairness, harte Wahrheiten können sie ruhig und mit solch einer Selbstverständlichkeit ausdrücken, dass es anderen leicht fällt diese Wahrheiten zu schlucken. Manchmal fehlt den Vermittlern einfach der Mut oder sie nehmen sich nicht wichtig genug, um ihre Talente vor anderen auszubreiten.

Manche berichten über ihre Kindheit, dass sie übersehen wurden oder irgendwie untergegangen sind. Manche haben die Erfahrung gemacht in familiär unlösbaren Situationen zu stecken, so dass sie versuchen mussten zwischen den Fronten zu lavieren und beide Seiten zu verstehen. So entwickelte sich ein feines Gespür für die Bedürfnisse und Interessen der anderen.

Entwickelte Vermittler sind ausgezeichnete Friedensstifter, Berater, Unterhändler und leistungsfähig, wenn sie einmal in Bewegung sind.

*"Vielleicht hast du dich schon ertappt, dass du Dinge nicht erledigt hast, die eigentlich von dir erwartet wurden, weil es dir einfach den Aufwand nicht wert war. Vielleicht hast du einmal die innere Ablehnung gespürt, die es dir bereitet, wenn du dich festlegen sollst."*



# Welche Glaubenssätze

...habe ich entdeckt? Bei welchem Persönlichkeitstyp finde ich mich am ehesten wieder? Welche der Muster kann ich bei mir entdecken? Welche Glaubenssätze möchte ich bemerken, wenn ich sie denke? Welche möchte ich abstellen und verändern?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

