



Ihr persönliches Ergebnis als **Rundum-Gesunde·r**

- Wie Information von Ihnen wahrgenommen und verarbeitet werden?
- Wieviel Information und Struktur sind für Sie Ihr Wohlfühl notwendig?
- Wo haben Sie Entwicklungspotenziale und wie können Sie diese ausschöpfen?

Herzlichen Glückwunsch, Sie sind ein·e **Rundum-Gesunde·r (ESFJ)**

Rundum-Gesunde mit ESFJ-Präferenz sind warmherzig, redselig und hoffnungsvoll. Sie sind taktvoll und freundlich im Umgang mit anderen und erscheinen sympathisch. Sie tragen zu einem guten Gemeinschaftsgefühl in ihrer Umgebung bei. Sie interessieren sich vorwiegend für die Menschen in ihrer nächsten Umgebung. Selbstlos kümmern sie sich um jene, die Hilfe brauchen. Sie spüren ein inneres Bedürfnis, Verantwortung für das Wohl anderer zu übernehmen. ESFJs schätzen vor allem harmonische, menschliche Beziehungen.

Sie sind ausdauernd, gewissenhaft und auf Ordnung bedacht. Von anderen erwarten sie dasselbe. Loyalität spielt für sie eine große Rolle. Sie verhalten sich loyal gegenüber Partnern und Institutionen denen sie verpflichtet sind, neigen jedoch dazu, zu idealisieren was sie bewundern.

ESFJs erwarten und brauchen Lob für ihr Engagement. Sie sind besonders aufgeschlossen, wenn sie Zuwendung erfahren. Sensibel reagieren sie hingegen, wenn sie auf Gleichgültigkeit treffen. Sie haben ausgeprägte Ideale und Wertvorstellungen. Sie fühlen sich wohl, wenn in einem freundlichen Zusammenleben alle auf ihre Kosten kommen, Spaß haben und dennoch das Geplante geschafft wird.

Chaotische Zustände ärgern sie. Sie haben oft sehr festgelegte Vorstellungen davon, was man tun oder lassen sollte - und tun diese auch deutlich kund.

ESFJs erkennen in den Anschauungen anderer Menschen immer irgendetwas Wertvolles. Wenn verschiedene Meinungen im Widerspruch zueinanderstehen, besitzen sie das Urvertrauen zu einer Übereinstimmung kommen zu können.

Um Harmonie zu gewährleisten, richten sie sich innerhalb gewisser Grenzen nach der Meinung anderer. Gerade weil sie andere so gut verstehen, müssen sie anpassen ihre eigene Meinung nicht aus dem Blick zu verlieren. ESFJs leben in der Gegenwart und nehmen mit wachem Blick wahr, was um sie herum passiert. Sie haben ein besonderes Gespür für die Gefühlslage von Menschen.

ESFJs genießen es, in Gesellschaft zu sein. Menschen dieses Typs bilden das Fundament so mancher Organisation. Sie ordnen, organisieren und schaffen mit ihrer verbindlichen, zuvorkommenden Art eine Atmosphäre, in der man sich willkommen fühlt.

Sie mögen Abwechslung, können sich aber auch gut auf Routine einstellen. Menschen mit einem ESFJ-Profil mögen Beschäftigungen, bei denen sie anderen Menschen begegnen, sie unterstützen oder ihnen helfen können. Sie arbeiten gern mit anderen zusammen.

ESFJs führen gerne Gespräche mit Berufskollegen. Dabei kommen ihnen auch die besten Gedanken. Ihre Entscheidungen werden aufgrund von Fakten, Menschen und Beziehungen getroffen.

Menschen dieses Typs können nur schwer Probleme zugeben, die sie mit anderen Menschen oder Sachen haben, die ihnen persönlich wichtig sind. Wenn sie Unstimmigkeiten nicht wahrhaben oder unangenehmer Kritik aus dem Wege gehen wollen, ignorieren sie Probleme einfach statt nach Lösungen zu suchen.

Es besteht die Gefahr, dass sie falsche Schlüsse ziehen, wenn sie sich nicht Erfahrungen aus erster Hand verschaffen. Ideal wäre es, wenn sie, wenn auch nur kurz, selbst vor Ort wären.

Es kann für Menschen dieses Typs hilfreich sein, sich ein objektiveres Bild von Menschen und Situationen zu verschaffen und ihr loyales Verhalten kritisch zu überprüfen. Sie sollten einem kritischen Gespräch nicht aus dem Wege gehen. Selbst dann, wenn es Konflikte mit Menschen sind, die ihnen wichtig sind. Sie sollten andererseits versuchen, Kritik nicht zu persönlich zu nehmen und zu verdrängen - sondern die darin enthaltenen, für ihre Entwicklung wichtigen, Aspekte wahrzunehmen.

Menschen mit ESFJ-Typenprofil sind

- redselig
- warmherzig
- hoffnungsvoll
- hilfsbereit
- mitfühlend
- ordnungsliebend
- sehr interessiert an harmonischen zwischenmenschlichen Beziehungen

Das Verhalten der ESFJ-Persönlichkeit wird von ihrem Bedürfnis nach Harmonie geprägt:

- sie führt, indem sie anderen Aufmerksamkeit schenkt
- sie motiviert andere durch gute persönliche Beziehungen
- sie arbeitet gewissenhaft und mit viel Durchhaltevermögen und
- sie ist damit ein Vorbild für andere
- sie gibt Informationen umfassend und unverzüglich weiter
- sie pflegt gruppenspezifische Traditionen

ESFJs fühlen sich besonders wohl, wenn ihr Umfeld

- aus gewissenhaften und kooperativen Menschen besteht
- aus Menschen besteht, die sich gegenseitig helfen
- organisiert ist
- freundlich ist
- Orientierung gibt

Besondere Stärken, die die ESFJ-Persönlichkeit im Alltag und Berufsleben auszeichnen:

- sind geprägt von ihrer Fähigkeit zu erkennen, was andere brauchen
- sie arbeitet gut mit anderen zusammen
- sie beachtet die Wünsche und Bedürfnisse anderer
- sie respektiert Vorschriften und Autorität
- sie beendet ihre Aufgaben rechtzeitig und ordentlich
- sie arbeitet sehr effizient

ESFJs können ihre Stärken ausbauen, indem sie ihr Verhalten auf die folgenden Muster hin kritisch überprüfen. Sie neigen dazu:

- Konflikte nicht offen anzusprechen und zu verdrängen
- sich zu wenig an ihren eigenen Prioritäten zu orientieren
- Entscheidungen zu treffen, ohne sich einen Gesamtüberblick verschafft zu haben
- zu glauben, am besten zu wissen, was für andere gut ist



Ansätze zur persönlichen Entwicklung von ESFJs bestehen darin, ...

- sich im privaten oder beruflichen Bereich Aufgaben zu suchen, bei denen sie organisieren und den Zeitplan kontrollieren können
- die Fähigkeit, Dinge anzupacken und zu erledigen, stärker auszubauen
- die Fähigkeit, für andere hilfreich zu sein und das Gute in ihnen zu entdecken, auszubauen
- zuzuhören, um zu erfahren, was andere wirklich brauchen und wollen
- eigene Bedürfnisse stärker zu berücksichtigen
- Konflikte positiver zu betrachten und zu bewältigen
- Entscheidungen logischer anzugehen und die eigene Perspektive zu erweitern
- Positionen anzustreben, in denen sie selbst für ein angenehmes soziales Umfeld sorgen
- anderen deutlich zu machen, dass sie hin und wieder ein Lob und Dankeschön von ihnen für ihre Arbeit brauchen

Folgende Produkte werden Sie beim Genießen Ihres Wissenshungers unterstützen können – probieren Sie's doch einfach mal aus!

Omega-DHA MensSana



Vitaldrink Erwachsene MensSana



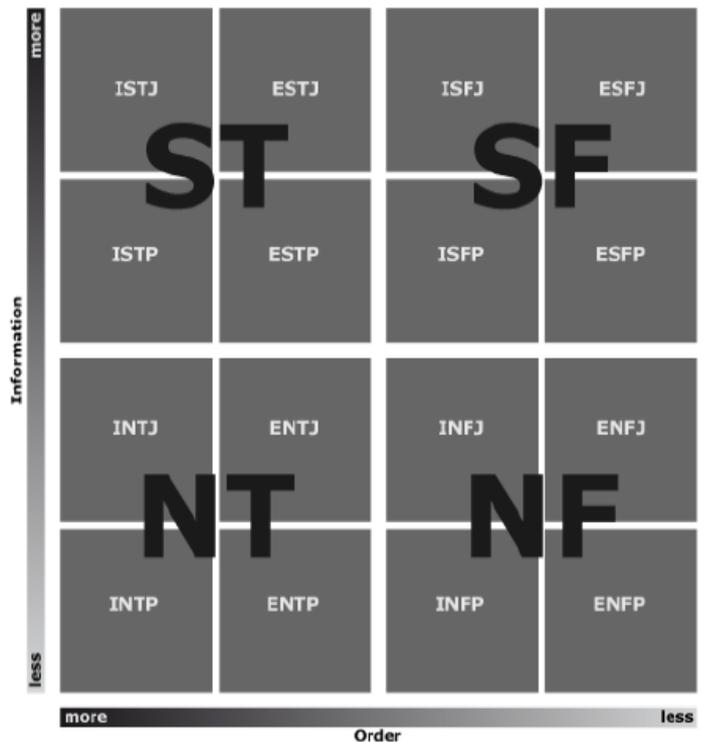
Magnesium-Citrat + D direkt MensSana



Wissenswertes zur Umfrage

Diese Umfrage basiert auf den Erkenntnissen des Schweizer Analytikers C.G. Jung, der die analytische Psychologie schon in den 1930er Jahren begründet und das menschliche Unterbewusstsein in 16 Typologien unterteilt hat. Jede dieser

Typologien unterscheidet sich in der Art, wie Informationen am besten wahrgenommen werden (Detailgrad, Struktur), wie diese verarbeitet werden und wie damit umgegangen wird (bewerten, sortieren, wirken lassen, zu neuen Inhalten zusammensetzen, kombinieren usw.). Die Unterschiede zwischen den 16 Typologien lassen sich in einem Achsenraster in 4 x 4 (16) Kategorien bzw. verschiedene Typkombinationen einteilen. Das bedeutet je nachdem, wie die einzelnen Aufgaben in der Umfrage angegangen wurden, lässt sich daraus die bevorzugte Art und Weise, wie die Person mit Informationen umgeht, ableiten. Die Ausprägungen der Eigenschaften teilen sich in für Struktur- und Informationsgrad in jeweils 4 Cluster ein. Die Farben beim Ergebnis geben Aufschluss über die Stärke der Ausprägung der jeweiligen (Charakter-) Eigenschaft.



Rot steht für eine starke Ausprägung der Eigenschaft und **grün** für eine geringere Ausprägung.

E: Extrovertiert – Die Person erholt sich und füllt ihre emotionalen Energiespeicher dadurch auf, dass sie sich unter Menschen begibt und in den Austausch geht. Extrovertierte Menschen „laden sich durch äußere Impulse und Einflüsse auf.“ Gleichzeitig bedeutet das nicht, dass sie extrovertiert im Sinne von „nur im Rampenlicht fühle ich mich wohl“ unterwegs sind.

I: Introvertiert – Die Person kann sich am besten erholen und innerlich wieder aufladen, wenn sie sich zurückzieht, ein Buch liest oder alleine Musik hört. Introvertierte Menschen beziehen neue Energie vor allem aus sich selbst heraus. Das muss jedoch nicht bedeuten, dass sie introvertiert im Sinne von „scheu“ sind.

S: Sensing – Erfassen – Zuerst geht es um den Inhalt, die tatsächliche Qualität einer Sache, eines Bildes oder einer Aussage, unabhängig davon, was damit „womöglich“ noch alles gemacht werden kann. Ein Bild vom Mount Everest löst in Menschen mit einem „S“ in ihrer Typologie erstmal aus: Höchster Berg der Welt.

T: Thinking – denkend – Menschen begegnen ihrer Umwelt zunächst einmal rational. Mit einem „T“ in ihrer Typologie sind sie sehr schnell darin zu erkennen, was ein Sachverhalt oder eine Situation bedeutet und können so auch beeindruckend schnell entwickeln, „was jetzt zu tun ist.“

J: Judging – bewertend/urteilend – Die Fähigkeit, zum Beispiel blitzschnell einen Fehler zu entdecken, Muster zu erkennen oder Ableitungen und Konsequenzen formulieren zu können, zeichnet Menschen mit einem „J“ in ihrer Typologie aus.

N: Intuitiv – Die Person nimmt zuerst wahr, welches Potenzial in einer Sache steckt, bevor sie sich über das „ist es realistisch oder sachlich betrachtet?“ Gedanken macht. Ein Bild vom Mount Everest versetzt Menschen mit einem „N“ in ihrer Typologie zunächst mal in die Vorstellung, was für ein Abenteuer die Besteigung dieses Berges sein muss.

F: Feeling – fühlend – Das „F“ in einer Typologie verdeutlicht, dass Menschen mit einem solchen Profil eher die Gefühlswelt in einer Situation ausloten und sehr schnell „spüren“, welche Emotionen bei ihnen selbst und auch bei anderen entstehen können.

P: Perceiving – wahrnehmend – Menschen mit einem „P“ in ihrer Typologie sind erstmal zurückhaltend und lassen sich kaum zu spontanen Bewertungen oder gar Urteilen bewegen. Sie nehmen zuallererst auf und möchten das Wahrgenommene erst verarbeiten, bevor sie zu einem Entschluss kommen.

Aus diesen Einzel-Buchstaben setzen sich nun also die 16 Typologien zusammen. Dadurch wird deutlich, dass wir gleichermaßen all diese Eigenschaften unterbewusst in uns tragen – jedoch in ganz unterschiedlich starken Ausprägungen. Das nimmt großen Einfluss darauf, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen, worauf wir beim Zuhören oder auch beim Sprechen achten, was uns leicht oder auch schwerfällt. Während die einen spielend komplexe Aufgaben lösen, können andere aus einem Kugelschreiber eine Rakete bauen, andere wiederum aus dem Stegreif Geschichten erfinden oder für eine tolle Atmosphäre in einer Gruppe sorgen.

