



reflektieren - gestalten - handeln

RGH
consulting



Auswertung

„Perfekt sein“

Sie erledigen Ihre Arbeit sehr gründlich und streben permanent nach Vollkommenheit. Sie sind überzeugt, dass alles, was Sie nach außen präsentieren bis ins kleinste Detail absolut fehlerlos sein muss. Jeder Fehler wird als Bloßstellung empfunden. Genau aus diesem Grund, versuchen Sie, jegliche Fehler zu vermeiden.

Vorteile:

- Gründliche, zuverlässige Experten

Nachteile:

- Perfektion über Allem
- 99 % bedeutet bereits gescheitert
- übertriebener Zeitaufwand
- Aufwand wird nicht in Relation zu den Kosten gebracht
- überzogene Selbst- und Fremdkritik
- Pingeligkeit und Pedanterie

Glaubenssatz: Zum Beispiel: „**Ich bin gut genug, so wie ich bin.**“

Kreieren Sie sich Ihren eigenen, neuen Glaubenssatz:

„Schnell machen“

Sie sind ständig in Eile. Es geht darum möglichst viel zu schaffen und möglichst viele Aufgaben gleichzeitig zu erledigen. Dabei laufen Sie schnell Gefahr sich zu verzetteln, da Sie weder zeitlich noch inhaltlich Schwerpunkte setzen. Sie bleiben daher immer an der Oberfläche, denn es muss alles schnell gehen.

Vorteile:

- Einfallsreichtum
- Tempo
- Dynamik



reflektieren – gestalten – handeln

RGH
consulting



Nachteile:

- Chaotische Zeiteinteilung und –Planung
- Ständiger Zeitdruck
- Angst, etwas zu versäumen
- Arbeit wird nicht zu Ende gedacht und gebracht
- Keinen Nerv für Details
- Wenig Durchhaltevermögen

Glaubenssatz: Zum Beispiel: „**Ich nehme mir die Zeit die ich brauche.**“

Kreieren Sie sich Ihren eigenen, neuen Glaubenssatz:

„Sich anstrengen“

Sie haben das Bestreben immer zu den Besten gehören zu wollen und investieren somit in sämtlichen Bereichen eine Unmenge an Energie. Es zählt nur das für Sie, was mit viel Mühe und Anstrengung erreicht wurde. Alles was leicht geht und leicht zu erreichen ist, ist für Sie nichts wert – und zwar unabhängig vom Ergebnis.

Vorteile:

- Enorme Einsatzbereitschaft

Nachteile:

- Wenn jemand anderer besser ist, muss ich meine Anstrengungen verdoppeln
- keine Differenzierung – wann Anstrengung sinnvoll ist und wann nicht
- der umständlichste und langwierigste Lösungsweg wird bevorzugt
- Es gibt ständig Probleme, Schwierigkeiten und Krisen

Glaubenssatz: Zum Beispiel: „**Es darf auch leicht gehen!**“

Kreieren Sie sich Ihren eigenen, neuen Glaubenssatz:



reflektieren - gestalten - handeln

RGH
consulting



„Es allen recht machen“

Sie versuchen ständig, es jedem anderen recht zu machen und tun alles dafür, dass es den Menschen in Ihrem Umfeld gut geht. Ob es Ihnen selbst dabei gut geht oder nicht, steht nicht zur Debatte. Sie haben Angst davor nicht dazu zu gehören oder abgelehnt zu werden und wollen um jeden Preis schlechte Stimmung und Konflikte vermeiden.

Vorteile:

- Hilfsbereitschaft
- Empathie-Fähigkeit

Nachteile:

- Angst abgelehnt zu werden
- Eigene Wünsche hintenanstellen
- Sich nicht trauen „nein“ zu sagen
- Wünsche und Bedürfnisse werden nicht klar formuliert
- Erwartung an andere, dass Sie einem die Wünsche von den Augen ablesen
- Dauernde Rücksichtnahme wird auch von anderen erwartet

Glaubenssatz:

Zum Beispiel: „Ich bin OK, so wie ich bin.“

Kreieren Sie sich Ihren eigenen, neuen Glaubenssatz:

„Stark sein“

Nur keine Schwäche zeigen. Stärke bedeutet für Sie gleichzeitig Unabhängigkeit. In ihrer Idealvorstellung behalten Sie in jeder Situation die Kontrolle und fühlen sich somit überlegen. Ein Gefühl der scheinbaren Sicherheit entsteht und die Angst vor Verletzung und Kränkung wird damit verdeckt.

Vorteile:

- Eigenständigkeit
- Belastbarkeit



reflektieren - gestalten - handeln

RGH
consulting



Nachteile:

- Schwächen und Fehler werden als schlecht empfunden
- Hilfe von anderen: nein danke
- Erwartung, dass andere zu einem aufblicken
- Angst davor, dass andere Schwächen entdecken könnten
- Eindruck von Arroganz

Glaubenssatz: Zum Beispiel: „**Meine Schwächen machen mich sympathisch.**“

Kreieren Sie sich Ihren eigenen, neuen Glaubenssatz:
