

# Die Sozialen Dialekte – Eine praktische Persönlichkeitstypologie

---

## Wer bin ich? Mein Selbstbild.

Für die Ermittlung Deines Profils bei den Sozialen Dialekten machen wir jetzt einen kleinen Selbsttest.

Versetze Dich bitte in die folgenden vier Situationen:

1. Eine ruhige, entspannte Situation, alles läuft, wie es soll, keine Probleme.
2. Eine extrem positive, aktive Situation, Du bist voll in Deinem Element, euphorisch, die Leute hören Dir zu und folgen Dir [Du erzählst vor einem sehr interessierten Publikum über Dein Hobby, über Deine größten beruflichen Erfolge...].
3. Eine extrem negative, kritische Situation, Du bist verunsichert, alles läuft aus dem Ruder. Selbst auf Dein erlerntes Krisenbewältigungsprogramm kannst Du nicht mehr zugreifen. Die Steuerung hat schon Dein Stammhirn übernommen [Flucht, Angriff, Totstellreflex, hektischer Aktionismus...].
4. Du triffst auf Typen, die Dich extrem nerven. Beschreibe das Profil dieser Personen. Dieses Muster kann Dir helfen zu erkennen, was Du nicht bist. Oder was du selbst bist, an Dir aber nicht magst.

Denke in Ruhe über diese Situationen nach und überlege, welche Verhaltensmuster bei Dir jeweils aktiviert werden, wie groß dann die Anteile der vier Typen an Deinem Verhalten sind. [Z.B.: Macher 25 + Analytiker 5 + Sensibler 10 + Expressiver 60 = 100]

Trage schließlich die vier Zahlen als Prozentwerte ein und dann übertrage die Ergebnisse der Fragen 1-3 mit verschiedenen Farben in das Diagramm.

Was Du im Ergebnis siehst, sind die Veränderungen in Deinem Verhalten, die Deine Kollegen, Mitarbeiter oder Kunden vermutlich erleben und im schlimmsten Fall aushalten müssen – oder auch nicht.

Die Situation 1 ist Dein normales Verhaltensmuster, so sollten Dich die meisten Menschen kennen.

Die Situation 2 ist kritisch, weil Du da leicht über das Ziel hinausschießen kannst, weil Du in Deiner Euphorie nicht mehr zuhörst und mehr von einem bestimmten Sozialen Dialekt aktiviert, als für die Gesprächspartner gut wäre. Hier kannst Du Dich bewusst zurücknehmen, sofern Du Dich kennst.

Die Situation 3, der Notfallmodus, ist völlig anders. Sie ist auch kritisch und produziert auch merkwürdige Verhaltensweisen, die kannst Du aber nicht korrigieren, weil die Steuerung aus dem Stammhirn kommt. Hier kannst Du nur darauf achten, gar nicht in diesen Zustand zu kommen. Wie das geht, damit werden wir uns in einem anderen Modul zum Thema Stress beschäftigen.

Die Situation 4 ist etwas kniffliger. Es ist so etwas wie Dein Gegenentwurf.

Entweder regt Dich diese Konstellation auf, weil sie so komplett anders ist als Du, quasi Dein Gegenteil.

Oder es regt Dich auf, weil Du etwas von Dir selbst darin erkennst, was Dir überhaupt nicht gefällt.

In der 5. Zeile sollst Du nur notieren, bei welchem der vier Typen Du den größten Veränderungsbedarf bei Dir herausgefunden hast.

# Die Sozialen Dialekte – Eine praktische Persönlichkeitstypologie

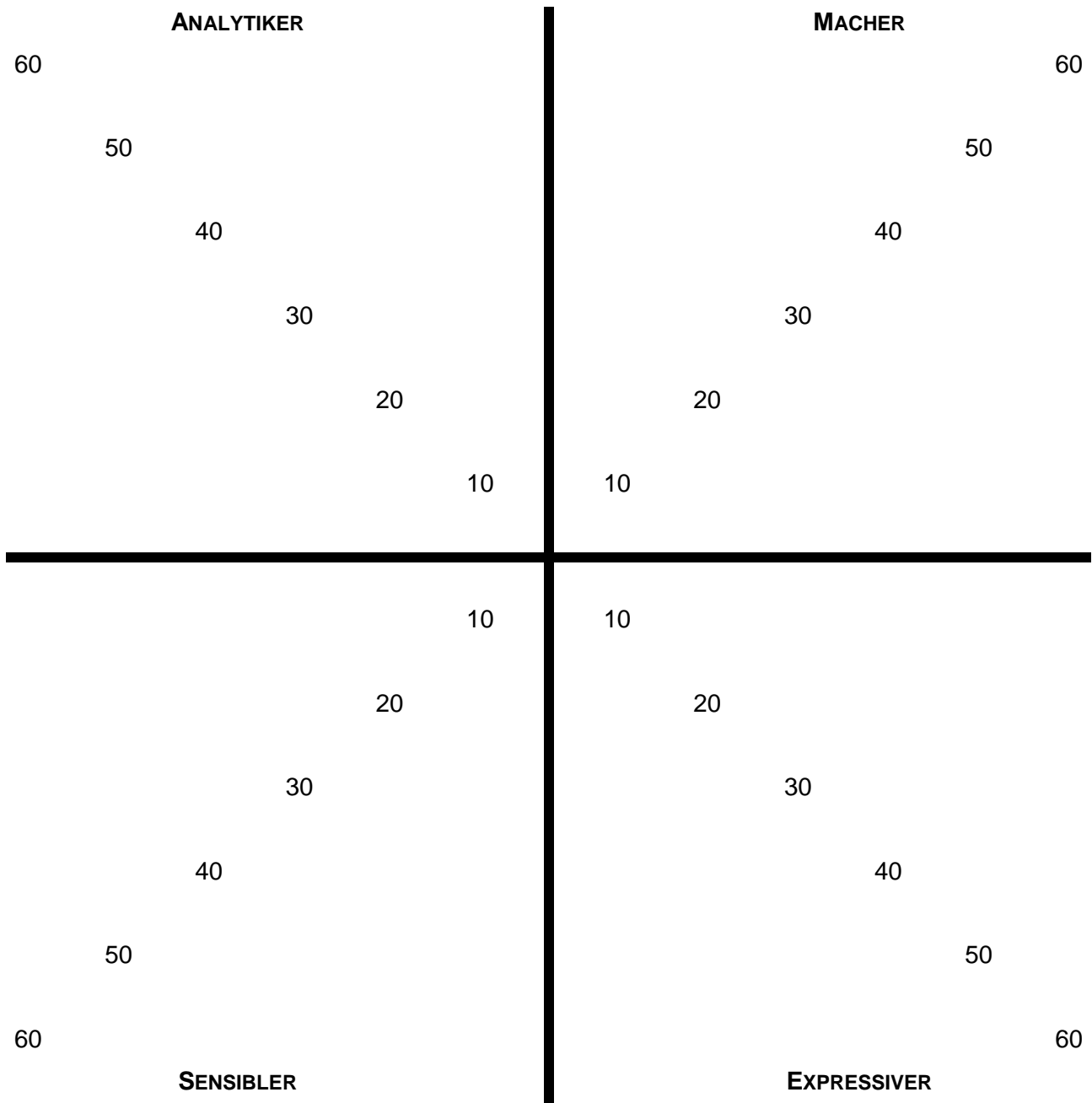
## Situationsanalyse

	Situation	Macher	Analytiker	Sensibler	Expressiver
1.	So bin ich in einer ruhigen, entspannten Situation, alles läuft optimal, ich habe alles im Griff und fühle mich gut [Grün]:				
2.	Eine extrem positive aktive Situation, ich bin voll in meinem Element, euphorisch, die Leute hören mir zu und folgen mir, ich fühle mich sauwohl [Gelb]:				
3.	Wenn aber alles aus dem Ruder läuft oder ich verunsichert bin und mein Stammhirn übernommen hat, dann passiert mir leicht folgendes [Rot]:				
4.	So sind Typen, die mich extrem nerven. Sie können mich ganz schnell in Rage bringen [Blau]:				
5.	Diese Kommunikationsmuster werde ich in Zukunft etwas verstärken oder reduzieren:	verstärken unverändert reduzieren	verstärken unverändert reduzieren	verstärken unverändert reduzieren	verstärken unverändert reduzieren

# Die Sozialen Dialekte – Eine praktische Persönlichkeitstypologie

---

## Meine Sozialen Dialekte



## Wer bin ich? Selbstbild und Fremdbild

Das war bisher aber immer nur Deine eigene Sicht auf Dich. Für eine etwas genauere Beschreibung Deines Verhaltens und den Vergleich mit einem Fremdbild kannst Du jetzt den kleinen Online-Test KOMMUNIKATION auf meiner Webseite machen, den Link findest Du im nächsten Blink.

Du kannst auch andere Personen bitten, Dich mit dem Test zu beschreiben. Sie müssen dafür nichts von dem System der Sozialen Dialekte kennen, sondern nur ein paar situative Fragen beantworten. Ihr solltet Euch vorher unbedingt auf die Situationen einigen, für die die Beschreibung erfolgen soll. Du erinnerst Dich: Anderes soziales Umfeld – andere Verhaltensmuster.

Wenn Deine Feedbackgeber immer Deine eMail-Adresse verwenden, kommen alle Ergebnisse gleich bei Dir an. Es ist hilfreich, wenn sie beim Namen die Beurteilungskonstellation angeben, also ‚Fritz über Paul‘ oder ‚Susanne über Paul‘. Dann kannst Du alles gut auseinanderhalten und zuordnen.

Beim Vergleich des Selbstbildes mit den Fremdbildern entsteht sehr oft die Frage: Wie kommt es, dass Du mich anders siehst, als ich mich selbst?

Zur Beantwortung müßt ihr klären, welchen Erlebnissen oder Beobachtungen das jeder festgemacht hat? Da hilft nur der vergleichende Blick auf die einzelnen Antworten, die Datei kannst Du von mir bekommen.

Die Diskussion darüber wird bestimmt spannend. Am Ende die vielleicht wichtigste Frage: Was kann ich in Zukunft tun, damit mich die anderen in Zukunft so wahrnehmen, wie ich wirklich bin oder wie es mir wichtig ist? Zwei Optionen wären:

- Als introvertierter Analytiker und Sensibler könntest Du mehr über Deine Gedanken reden, statt sie für Dich zu behalten. Das verändert enorm Dein Profil nach außen.
- Du könntest Dein Maß für zu viel oder zu wenig am Empfinden der Umgebung neu justieren.

Bei allen Diskussionen ist eins ganz wichtig: Ob die Struktur jetzt so oder so aussieht, stellt keine Wertung dar, denn es ist eine Bestandsaufnahme. Jede Struktur ist erst einmal gleich gut und wichtig.

Eine Wertung kommt erst durch zwei Fragen ins Spiel:

1. Bin ich mit meiner Wirkung auf andere Personen zufrieden oder nicht?
2. Habe ich die richtigen Voraussetzungen, um einen bestimmten Job gut zu machen?

Die Antwort auf beide Fragen kann bedeuten, sich mit der eigenen sozialen und kommunikativen Kompetenz näher zu beschäftigen.

Noch viel wichtiger ist vielleicht etwas anderes. Wenn Du die Verhaltensmuster, die Dich bei anderen stören, einem bestimmten Typ zuordnen kannst, kommen Dir möglicherweise zwei Erkenntnisse: Klar, der ist einfach so und macht es nicht, um mich zu ärgern! Und: Vielleicht gehe ich anderen mit ein paar von meinen 'speziellen Ausprägungen' manchmal auch ganz schön auf den Keks?

Die Erkenntnisse helfen enorm, um gelassener und akzeptierender durchs Leben zu gehen. Ein Effekt ist größere Akzeptanz durch andere.

Viel Spaß beim Lesen, Suchen und Finden!

P.S.: Danach geht es mit Video #3 weiter, in dem wir uns in die Feinheiten der Typenerkennung und der angemessenen Kommunikation vertiefen.