

Integrierter Persönlichkeitstest: Belastungsbasierte Verhaltensmuster und Enneagramm-Typen

Dieser Test untersucht, wie belastende Erfahrungen in der Kindheit und im späteren Leben Ihr Verhalten im Erwachsenenalter beeinflussen und welche Enneagramm-Persönlichkeitsmuster bei Ihnen dominieren. Der Test gibt Ihnen Einblicke in emotionale Muster sowie mögliche Wege zur persönlichen Weiterentwicklung.

Anleitung:

Bewerten Sie jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 5:

- **1** = Trifft überhaupt nicht zu
- **2** = Trifft selten zu
- **3** = Trifft manchmal zu
- **4** = Trifft oft zu
- **5** = Trifft vollständig zu

Teil 1: Kindheitserfahrungen und belastungsbasierte Verhaltensmuster

1. In meiner Kindheit fühlte ich mich emotional oft ignoriert.
(1) (2) (3) (4) (5)
2. Meine Eltern oder Bezugspersonen waren mir gegenüber sehr kritisch.
(1) (2) (3) (4) (5)
3. Ich wurde überbehütet und hatte wenig Eigenverantwortung.
(1) (2) (3) (4) (5)
4. Ich erlebte physische oder emotionale Gewalt in meiner Familie.
(1) (2) (3) (4) (5)
5. Ich musste oft für die Bedürfnisse anderer sorgen, anstatt auf meine eigenen.
(1) (2) (3) (4) (5)

Teil 2: Verhalten im Erwachsenenalter

6. Ich habe das Gefühl, dass ich mich über andere stellen muss, um mich gut zu fühlen.
(1) (2) (3) (4) (5)
7. Ich reagiere sehr empfindlich auf Kritik.
(1) (2) (3) (4) (5)
8. Es fällt mir schwer, enge Beziehungen aufrechtzuerhalten, weil ich mich oft missverstanden fühle.
(1) (2) (3) (4) (5)

9. Ich habe den Eindruck, dass meine Leistungen nicht genug anerkannt werden.
(1) (2) (3) (4) (5)
10. Ich erwarte, dass andere meine Bedürfnisse erkennen, ohne dass ich sie äußern muss.
(1) (2) (3) (4) (5)

Teil 3: Selbstwahrnehmung und Identität

11. Ich messe meinen Selbstwert daran, wie andere mich sehen.
(1) (2) (3) (4) (5)
12. Ich habe starke Schwankungen im Selbstwertgefühl, von Hochgefühlen bis zu tiefem Zweifel.
(1) (2) (3) (4) (5)
13. Ich finde es schwer, meine Fehler und Schwächen zu akzeptieren.
(1) (2) (3) (4) (5)
14. Ich fühle mich oft als Opfer der Umstände und denke, das Leben sei ungerecht.
(1) (2) (3) (4) (5)

Teil 4: Enneagramm-Typen

Typ 1: Der Perfektionist

15. Ich habe hohe Ansprüche an mich und andere, und Fehler sind schwer zu akzeptieren.
(1) (2) (3) (4) (5)
16. Ich fühle mich schuldig, wenn ich meine eigenen Erwartungen nicht erfülle.
(1) (2) (3) (4) (5)

Typ 2: Der Helfer

17. Ich stelle oft die Bedürfnisse anderer über meine eigenen, um Anerkennung zu finden.
(1) (2) (3) (4) (5)
18. Ich fühle mich nur wertvoll, wenn ich gebraucht werde.
(1) (2) (3) (4) (5)

Typ 3: Der Macher

19. Ich messe meinen Wert an meinem Erfolg und meiner Produktivität.
(1) (2) (3) (4) (5)
20. Ich habe Schwierigkeiten, mich zu entspannen, da ich mich ständig beweisen möchte.
(1) (2) (3) (4) (5)

Typ 4: Der Individualist

21. Ich habe das Gefühl, anders zu sein und oft missverstanden zu werden.
(1) (2) (3) (4) (5)
22. Ich konzentriere mich oft auf meine intensiven Emotionen, besonders auf negative.
(1) (2) (3) (4) (5)

Typ 5: Der Denker

23. Ich ziehe mich zurück, um in Ruhe nachzudenken, und fühle mich überfordert, wenn zu viele Anforderungen auf mich zukommen.
(1) (2) (3) (4) (5)
24. Ich schätze meine Unabhängigkeit sehr und vermeide emotionale Abhängigkeit.
(1) (2) (3) (4) (5)

Typ 6: Der Loyalist

25. Ich mache mir oft Sorgen über die Zukunft und zögere, Entscheidungen zu treffen, ohne Unterstützung.
(1) (2) (3) (4) (5)
26. Ich fühle mich sicherer, wenn ich Teil einer Gruppe bin oder klare Anweisungen habe.
(1) (2) (3) (4) (5)

Typ 7: Der Enthusiast

27. Ich suche immer nach neuen Erlebnissen, um negative Gefühle oder Langeweile zu vermeiden.
(1) (2) (3) (4) (5)
28. Ich finde es schwer, mich auf eine Sache zu konzentrieren oder mich mit negativen Emotionen auseinanderzusetzen.
(1) (2) (3) (4) (5)

Typ 8: Der Herausforderer

29. Ich habe oft das Bedürfnis, die Kontrolle zu behalten, und vermeide es, Schwäche zu zeigen.
(1) (2) (3) (4) (5)
30. Ich kämpfe für Gerechtigkeit und fühle mich verpflichtet, andere zu schützen.
(1) (2) (3) (4) (5)

Typ 9: Der Friedensstifter

31. Ich vermeide oft Konflikte, auch wenn das bedeutet, meine eigenen Bedürfnisse zu unterdrücken.
(1) (2) (3) (4) (5)
32. Ich habe oft das Gefühl, dass meine Meinungen und Bedürfnisse nicht wichtig sind.
(1) (2) (3) (4) (5)

Auswertung und Lösungsvorschläge

1. **Belastungsbasierte Verhaltensmuster (Teil 1 & 2):** Hohe Punktzahlen (18–25) deuten auf signifikante belastende Erfahrungen hin, mittlere Punktzahlen (11–17) auf moderate Einflüsse. Lösungsansätze:
 - **Emotionale Vernachlässigung:** Entwickeln Sie Selbstmitgefühl und emotionale Sicherheit.
 - **Übermäßige Kritik:** Arbeiten Sie an Selbstakzeptanz.
 - **Überbehütung:** Fördern Sie Ihre Selbstständigkeit.
2. **Enneagramm-Persönlichkeitsmuster (Teil 3 & 4):** Ihre höchsten Punktzahlen zeigen Ihre dominierenden Enneagramm-Typen. Nutzen Sie diese Muster, um Ihre Verhaltensweisen zu reflektieren und an Ihren emotionalen Bedürfnissen zu arbeiten.
 - **Typ 1 (Perfektionist):** Akzeptieren Sie Fehler als Teil des Wachstums.
 - **Typ 2 (Helfer):** Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse.
 - **Typ 3 (Macher):** Lernen Sie, inneren Wert von äußeren Erfolgen zu trennen.
 - **Typ 4 (Individualist):** Arbeiten Sie an emotionaler Regulierung.
 - **Typ 5 (Denker):** Erlauben Sie Nähe und emotionale Verbindung.
 - **Typ 6 (Loyalist):** Vertrauen Sie in Ihre Entscheidungen.
 - **Typ 7 (Enthusiast):** Üben Sie Achtsamkeit und das Akzeptieren negativer Emotionen.
 - **Typ 8 (Herausforderer):** Lernen Sie, Schwäche zuzulassen und Vertrauen aufzubauen.
 - **Typ 9 (Friedensstifter):** Achten Sie darauf, Ihre eigenen Bedürfnisse klar auszudrücken.

Quellen:

- Catalina Behavioral Health: [Belastende Kindheitserfahrungen und Therapieansätze](#)
- Counseling Directory: [Verstehen belastender Kindheitserfahrungen](#)
- Enneagram Institute: [Enneagramm-Persönlichkeitstypen](#)

Wie kannst Du jetzt mit Deinem Ergebnis umgehen? Werde bewusster, nimm wahr, wie und was Du denkst und entscheide, was Du wirklich fühlen möchtest. Wie willst Du über das Leben denken, über die Menschen in Deinem Umfeld. Willst Du Dich trennen von den Menschen oder Dich verbinden?

Du kannst mit Hilfe von Deinen Selbstheilungskräften Dein Wohlbefinden steigern, in Deine Kraft kommen und Dich hier ganz fühlen.

Arbeitsbogen zur Förderung von Selbstreflexion und gesunden Beziehungen
Dieser Arbeitsbogen soll Dir helfen, Deine zwischenmenschlichen Beziehungen zu stärken, die Selbstwahrnehmung zu verbessern und konstruktive Verhaltensweisen zu entwickeln. Der Fokus liegt auf Selbstreflexion, Kommunikation und der Entwicklung von Empathie.

1. Stärke Deine Kommunikationsfähigkeiten

Ziel: Verstehe, wie Du besser zuhören und sich klarer ausdrücken kannst.

- **Aufgabe:** Denken Sie an eine kürzliche Situation, in der ein Gespräch nicht wie gewünscht verlaufen ist. Notieren Sie, was Sie hätten anders machen können, um das Gespräch besser verlaufen zu lassen.

Beispiel: „Ich hätte mehr zuhören können, bevor ich meine Meinung gesagt habe.“

- 1.
- 2.

2. Verbesserung der Fähigkeit zur Selbstreflexion

Ziel: Lernen, das eigene Verhalten und dessen Auswirkungen auf andere zu erkennen.

- **Aufgabe:** Denke an eine Situation, in der jemand auf Dich verärgert oder verletzt reagiert hat. Schreibe auf, was Du hättest anders machen können, um die Situation zu entschärfen.

Beispiel: „Ich hätte ruhiger bleiben und zuerst fragen können, wie die andere Person die Situation erlebt.“

Ihre Reflexion: _____

3. Entwickel Empathie

Ziel: Die Fähigkeit stärken, sich in andere hineinzusetzen und ihre Perspektiven zu verstehen.

- **Aufgabe:** Denke an eine Person in Deinem Leben und schreibe auf, wie diese Person sich in einer herausfordernden Situation fühlen könnte. Was könntest Du tun, um ihr zu helfen?

Beispiel: „Meine Kollegin ist gestresst wegen der Deadline. Ich könnte ihr anbieten, bei einer Aufgabe zu helfen.“

Ihre Überlegungen: _____

4. Schaffen Sie Win-Win-Situationen

Ziel: Wege finden, wie beide Seiten von Entscheidungen oder Konfliktlösungen profitieren können.

- **Aufgabe:** Denke an einen kürzlichen Konflikt oder eine schwierige Entscheidung. Schreibe auf, wie Du eine Lösung finden kannst, die für beide Seiten vorteilhaft ist.

Beispiel: „Statt darauf zu bestehen, dass meine Idee umgesetzt wird, könnte ich fragen, ob wir beide Ideen kombinieren können.“

Ihre Idee: _____

5. Geduld und Gelassenheit entwickeln

Ziel: Lernen, in stressigen Situationen ruhig zu bleiben.

- **Aufgabe:** Notiere drei Strategien, die Dir helfen können, ruhig zu bleiben, wenn Du Dich ärgerst oder gestresst bist.

Beispiel: „Tief durchatmen, kurz spazieren gehen, oder mir fünf Minuten Zeit nehmen, um über die Situation nachzudenken.“

- 3.
- 4.
- 5.

6. Verantwortung übernehmen

Ziel: Lernen, Verantwortung für das eigene Verhalten und seine Auswirkungen auf andere zu übernehmen.

- **Aufgabe:** Denken an eine Situation, in der ein Konflikt entstanden ist. Schreibe auf, welchen Teil Du dazu beigetragen hast und wie Du in Zukunft anders handeln könntest.

Beispiel: „Ich war ungeduldig und habe die andere Person unterbrochen. In Zukunft werde

ich mich bemühen, zuerst zuzuhören.“

Ihre Einsicht: _____

7. Kritik konstruktiv annehmen

Ziel: Lernen, Kritik anzunehmen und sie als Chance zur Verbesserung zu nutzen.

- **Aufgabe:** Denke an eine Situation, in der Du Kritik erhalten hast. Schreibe auf, was Du aus dieser Kritik lernen kannst und wie Du es in Zukunft anders machen könntest.

Beispiel: „Mir wurde gesagt, dass ich oft dominiert habe. Ich könnte in Zukunft mehr darauf achten, andere zu Wort kommen zu lassen.“

Ihre Erkenntnis: _____

8. Unterstützung anbieten

Ziel: Anderen aktiv Hilfe und Unterstützung in herausfordernden Situationen anbieten.

- **Aufgabe:** Denken an eine Person in Deinem Umfeld, die Hilfe oder Unterstützung gebrauchen könnte. Schreiben auf, wie Du ihr konkret helfen könntest.

Beispiel: „Mein Freund hat eine schwierige Woche. Ich könnte ihm vorschlagen, sich zu treffen und darüber zu reden.“

Ihre Idee: _____

9. Achtsamkeit im Alltag integrieren

Ziel: Lernen, achtsam zu sein und auf Ihre eigenen Gefühle und Gedanken sowie die Bedürfnisse anderer zu achten.

- **Aufgabe:** Schreibe drei Aktivitäten auf, die Dir helfen könnten, im Alltag achtsamer zu werden.

Beispiel: „Jeden Tag fünf Minuten meditieren, bewusst eine Pause einlegen, bevor ich in stressige Gespräche gehe.“

6.

7.

8.

10. Stärkung der eigenen Selbstfürsorge

Ziel: Auf sich selbst achten, um ausgeglichen und geduldig in Beziehungen zu sein.

- **Aufgabe:** Notieren drei Dinge, die Du regelmäßig tun kannst, um sich selbst etwas Gutes zu tun und emotional ausgeglichen zu bleiben.

Beispiel: „Jede Woche Zeit für ein Hobby einplanen, ausreichend schlafen, oder Sport treiben.“

9.

10.

11.

Fazit:

Dieser Arbeitsbogen soll Dir helfen, Deine Beziehungen zu verbessern, indem Du an Selbstreflexion, Empathie und Geduld arbeitest. Indem Du bewusst auf Dein Verhalten und Deine Kommunikation achtest, kannst Du gesunde und positive Veränderungen herbeiführen. Denken daran, dass jeder kleine Schritt zählt!