

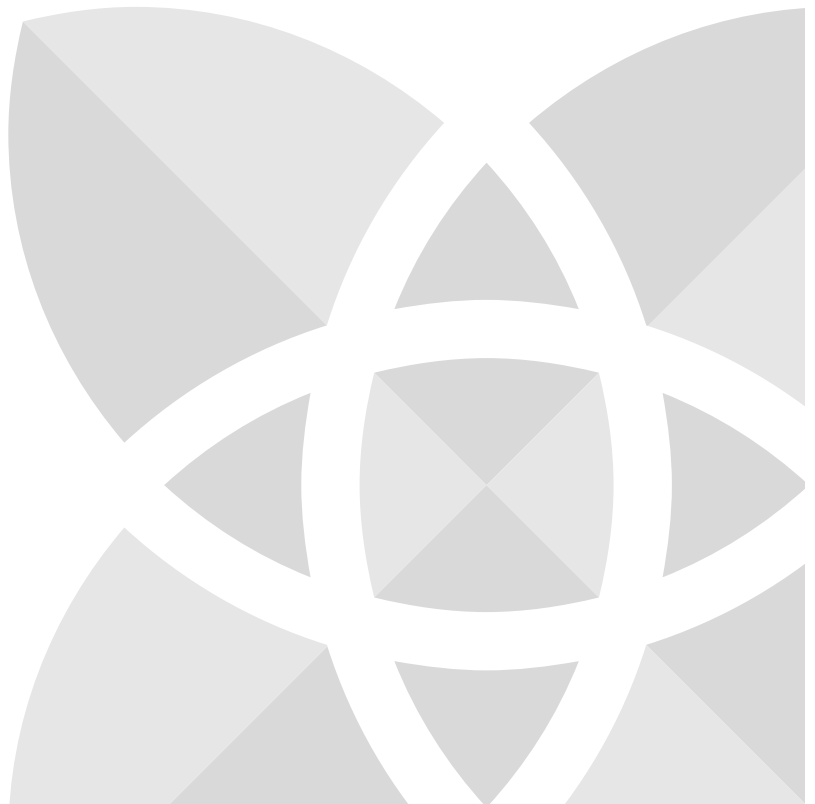
# Persönlicher Bericht



---

Dieser Bericht wurde erstellt für  
JOHN Q. PUBLIC

Datum  
03 OKTOBER 2012









Dieser Bericht wurde erstellt für

JOHN Q. PUBLIC

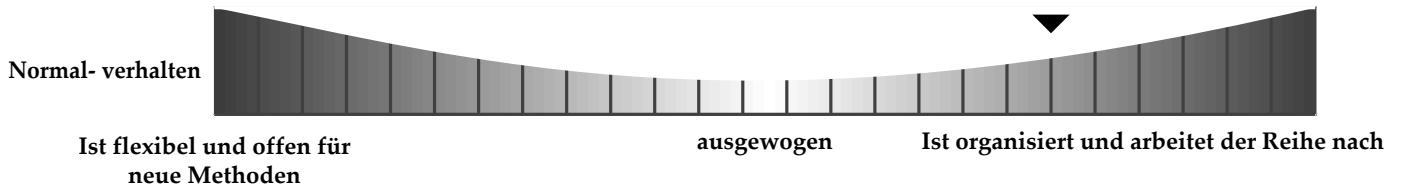
from: Dipl. Coach Christoph Hickert

www.beratung-coaching.ch

BX6396

## Ihre persönlichen Stärken und Bedürfnisse Organisieren

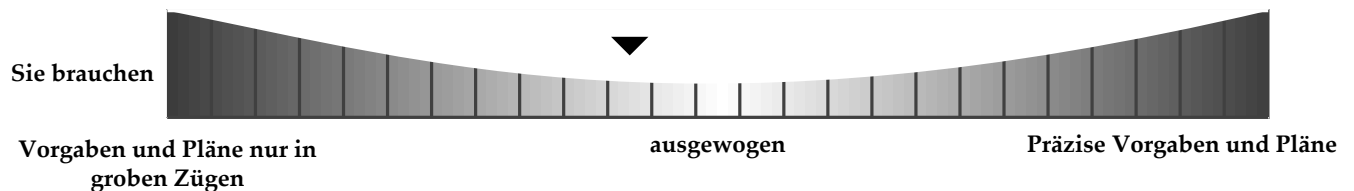
Das Birkman-Wort dafür heisst *Struktur*



Da Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Methoden und Vorgehensweisen richten, legen Sie großen Wert auf Verhaltensweisen, die erprobt und bewährt sind. Sie wissen, wie wichtig es ist, sich um Details zu kümmern und Sie sind im Allgemeinen sorgfältig und gründlich.

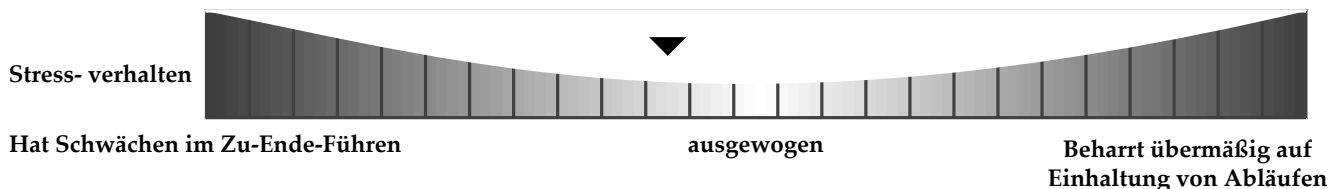
### STÄRKEN

- systematisch
- detailorientiert
- auf Vorgehensweise konzentriert



**BEDÜRFNIS:** Ihre Tätigkeiten sollten ein Gleichgewicht zwischen vertrauten und vorhersehbaren Situationen einschließen, die Ihnen aber auch Gelegenheit zur Eigeninitiative geben. Es ist wichtig, dass Sie ein Gefühl der Kontrolle behalten.

**GRÜNDE FÜR STRESS:** Wenn Sie dazu gedrängt werden, Ihre geplante Durchführung zu ändern, werden Sie vielleicht mehr Stress als andere empfinden. Auch zu viel Aufmerksamkeit für Details kann dazu führen, dass Sie die allgemeinen Ziele aus den Augen verlieren.



### MÖGLICHE REAKTIONEN, WENN DEN BEDÜRFNISSEN NICHT ENTSPROCHEN WIRD:

- bagatellisiert System
- zu starke Kontrolle

Dieser Bericht wurde erstellt für

JOHN Q. PUBLIC

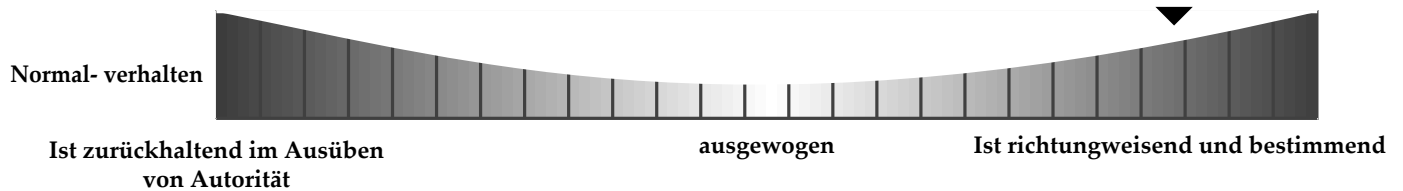
from: Dipl. Coach Christoph Hickert

www.beratung-coaching.ch

BX6396

## Ihre persönlichen Stärken und Bedürfnisse Führung und Kontrolle

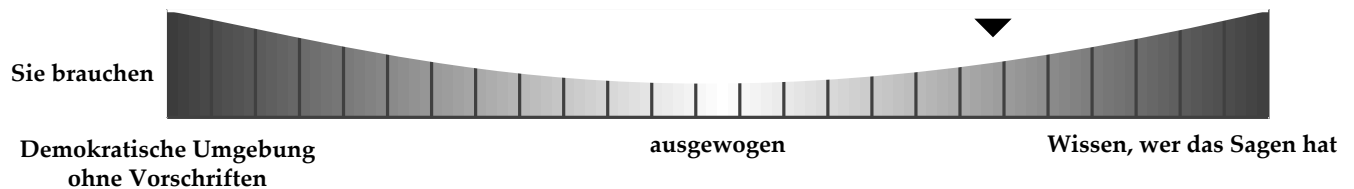
Das Birkman-Wort dafür heisst *Autorität*



Sie zeigen einen gesunden Respekt für anerkannte Autorität, entweder mündlich oder in Form von formalen Abläufen und Kontrolle. Es fällt Ihnen relativ leicht, die Verantwortung zu übernehmen, Tätigkeiten zu leiten und dafür zu sorgen, dass abgesprochene Pläne ausgeführt werden.

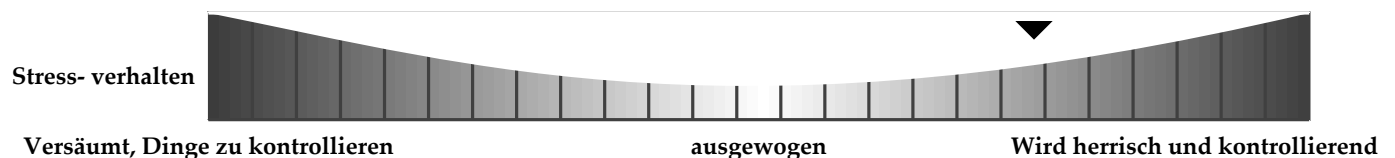
### STÄRKEN

- kann sich durchsetzen
- versucht andere zu beeinflussen und sich auszuzeichnen
- liebt es, Autorität auszuüben



**BEDÜRFNIS:** Sie müssen auch von anderen klare und persönliche Anweisungen hinsichtlich dessen bekommen, was man von Ihnen erwartet. Sie respektieren Menschen, die natürliche Autoritätspersonen zu sein scheinen und erwarten von ihnen, dass sie die Grenzen ihrer Autorität genauestens beachten.

**GRÜNDE FÜR STRESS:** Sie können Ihren Respekt für Menschen in Autoritätspositionen leicht verlieren, wenn es diesen schwer fällt, Stärke zu zeigen. Ihre Moral und Begeisterung wird in solchen Situationen leiden.



### MÖGLICHE REAKTIONEN, WENN DEN BEDÜRFNISSEN NICHT ENTSPROCHEN WIRD:

- provokative Äußerungen
- übermäßige Durchsetzungsfähigkeit
- wird herrisch oder dominant

Dieser Bericht wurde erstellt für

JOHN Q. PUBLIC

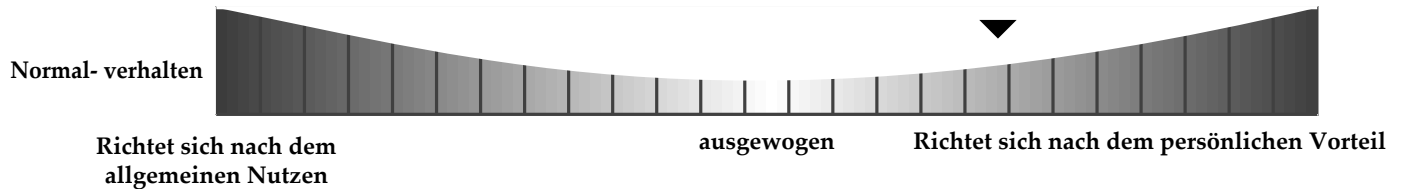
from: Dipl. Coach Christoph Hickert

www.beratung-coaching.ch

BX6396

## Ihre persönlichen Stärken und Bedürfnisse Idealismus und Realismus

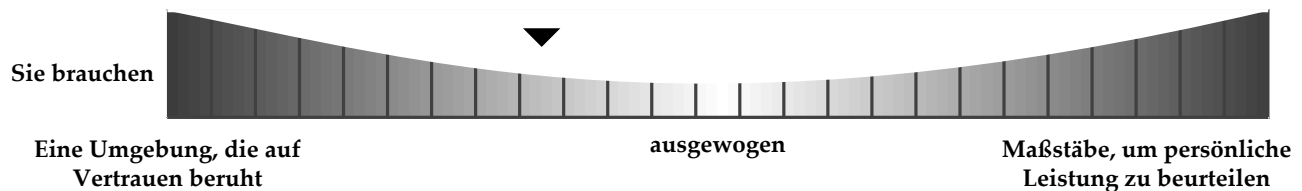
Das Birkman-Wort dafür heisst *Gewinn*



Sie denken von Natur aus praktisch und konkurrierend und sind offen für Methoden, die Ihnen einen Wettbewerbsvorteil verschaffen. Sie wissen mit Menschen in praktischen Dingen umzugehen und sind in Wettbewerbssituationen einfallreich.

### STÄRKEN

- liebt Wettbewerb
- weiß seine Chancen wahrzunehmen
- ist einfallreich



**BEDÜRFNIS:** Ihre Wettbewerbsfähigkeiten werden aber besten in Situationen genutzt, die Teamarbeit betonen und Gelegenheiten bieten, anderen helfen zu können. Der Nutzen Ihres Einsatzes ist für Sie ebenso wichtig wie das Gewinnen.

**GRÜNDE FÜR STRESS:** Ihre Annahme, dass andere weniger konkurrierend sind als es dann effektiv der Fall ist, kann für Sie manchmal zu bösen Überraschungen führen. Sie haben einen tiefstehenden Idealismus, der gelegentlich zu Enttäuschungen führen kann.



### MÖGLICHE REAKTIONEN, WENN DEN BEDÜRFNISSEN NICHT ENTSPROCHEN WIRD:

- begünstigt sich selbst
- wird misstrauisch
- unterschätzt andere

Dieser Bericht wurde erstellt für

JOHN Q. PUBLIC

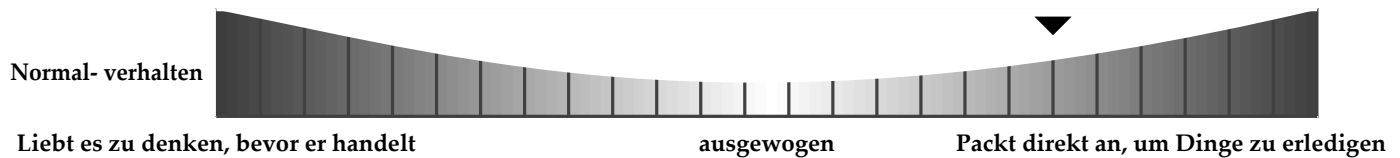
from: Dipl. Coach Christoph Hickert

www.beratung-coaching.ch

BX6396

## Ihre persönlichen Stärken und Bedürfnisse Reflektion und Aktion

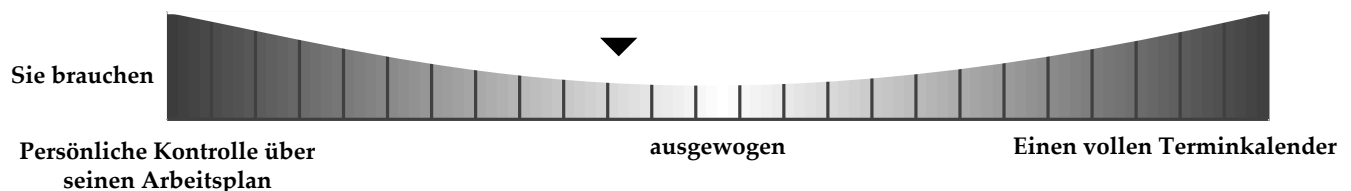
Das Birkman-Wort dafür heisst *Aktivität*



Ihr hohes Energieniveau gewährt Ihnen den bemerkenswerten Vorteil, dass Sie energisch und überzeugend argumentieren und generell an alles, was Sie tun, konsequent und begeistert herangehen. Es fällt Ihnen leicht, regelmäßig körperlich aktiv zu sein.

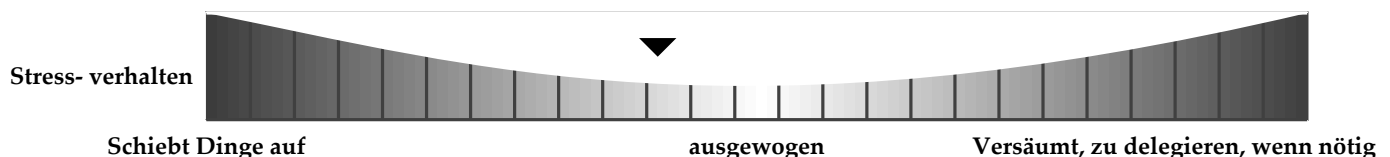
### STÄRKEN

- begeistert
- energiegeladen
- kraftvoll



**BEDÜRFNIS:** Sie haben aber gerne die Kontrolle darüber, wie Sie Ihre Energie einsetzen. Es ist am besten, wenn Ihnen Ihre Umgebung weder eine zu volle Agenda auferlegt, noch das Denken und Überlegen so betont, dass persönliches Handeln nicht mehr möglich ist.

**GRÜNDE FÜR STRESS:** Äußere Anforderungen an Ihre Energie, physischer oder mentaler Art, werden Sie wahrscheinlich frustrieren. Wenn Sie keine Möglichkeit haben, Planen und Handeln im Gleichgewicht zu halten, kann Ihr von Natur aus hohes Energieniveau zu unerwarteter Ermüdung führen.



### MÖGLICHE REAKTIONEN, WENN DEN BEDÜRFNISSEN NICHT ENTSPROCHEN WIRD:

- Nervosität
- fühlt sich müde



Dieser Bericht wurde erstellt für

JOHN Q. PUBLIC

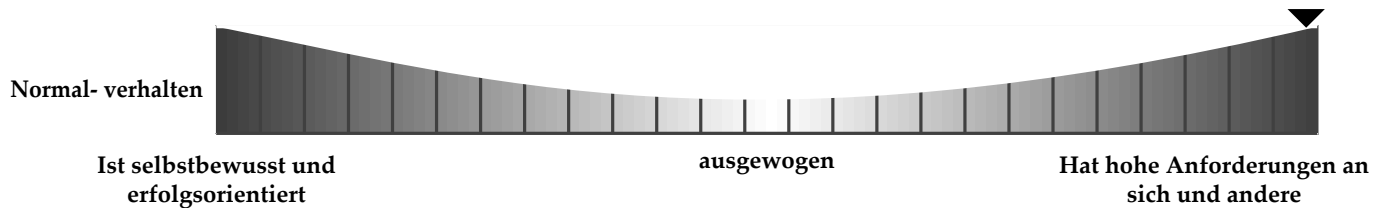
from: Dipl. Coach Christoph Hickert

www.beratung-coaching.ch

BX6396

## Ihre persönlichen Stärken und Bedürfnisse Ihr Selbstbild

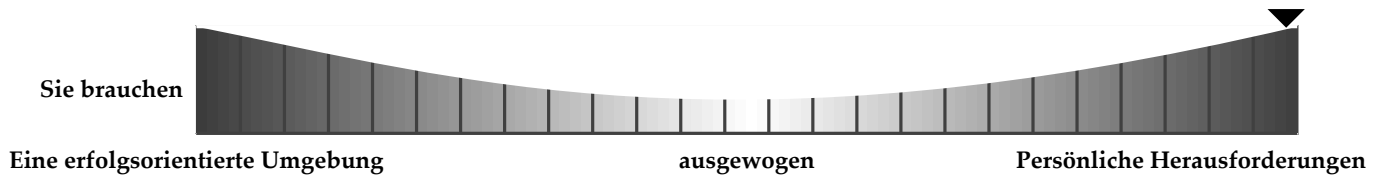
Das Birkman-Wort dafür heisst *Anforderung*



Sie tendieren mehr als die meisten anderen Menschen dazu, sich eher auf Ihre persönlichen Schwächen als auf Ihre Stärken zu konzentrieren. Das hat zur Folge, dass Sie oft auf Ihre Leistung sehr stolz sein können und auf schwierige oder anspruchsvolle Aufgaben und Ziele gut ansprechen.

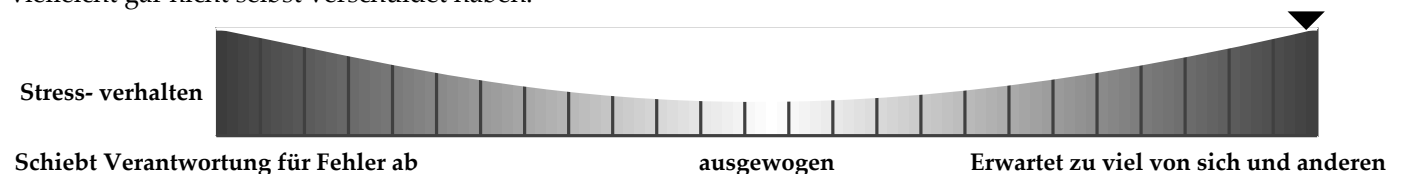
### STÄRKEN

- ehrgeizig
- willensstark
- hohe Erwartungen



**BEDÜRFNIS:** Sie tendieren dazu, vieles von Ihrer persönlichen Akzeptanz abzuleiten, darum beziehen Sie Ihren Wert weitgehend von Ihrer Leistung. Persönliche Herausforderungen steigern Ihre Stärken.

**GRÜNDE FÜR STRESS:** Sie sind wahrscheinlich zu schnell bereit, sich selbst die Schuld an Misserfolgen zu geben. Gelegentlich tendieren Sie zu dem Gedanken, dass ein verstärkter persönlicher Einsatz Probleme lösen wird, die Sie vielleicht gar nicht selbst verschuldet haben.



### MÖGLICHE REAKTIONEN, WENN DEN BEDÜRFNISSEN NICHT ENTSPROCHEN WIRD:

- wird zu selbstkritisch
- starke emotionale Spannungen
- Minderwertigkeitsgefühle

Dieser Bericht wurde erstellt für

JOHN Q. PUBLIC

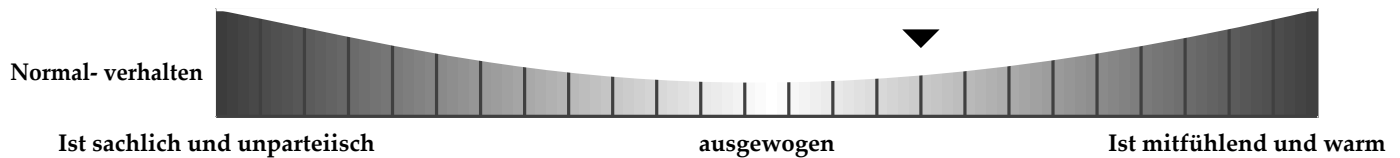
from: Dipl. Coach Christoph Hickert

www.beratung-coaching.ch

BX6396

## Ihre persönlichen Stärken und Bedürfnisse Umgang mit Emotionen

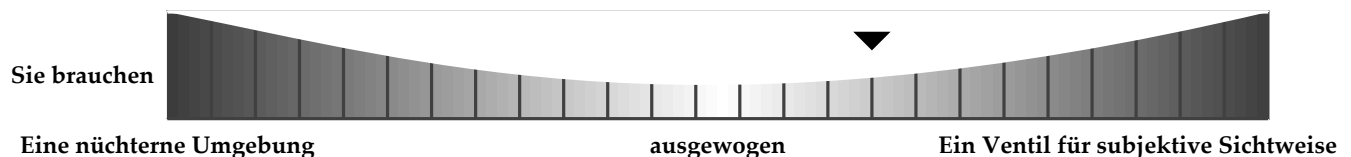
Das Birkman-Wort dafür heisst *Empathie*



Sie ziehen es grundsätzlich vor, einen Mittelweg zwischen vorsichtiger Distanz und ehrlichem emotionalen Engagement zu finden. Sie sind in der Lage, sich zwischen beiden Extremen frei zu bewegen und sowohl übertriebene Emotionalität wie auch völlige Distanz zu vermeiden.

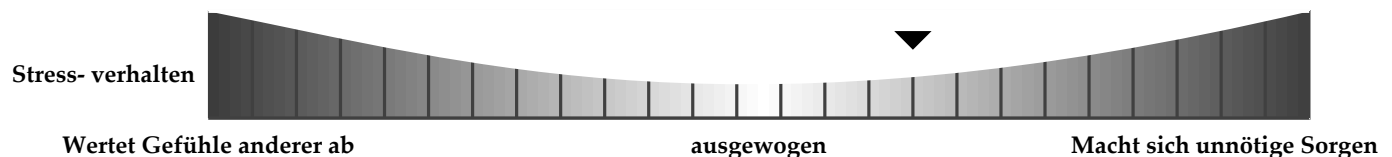
### STÄRKEN

- sachlich, aber trotzdem mitfühlend
- warmherzig, aber trotzdem praktisch



**BEDÜRFNIS:** In Ihrer Umgebung brauchen Sie ein ähnliches Gleichgewicht. Sie sind am wohlsten in der Gegenwart von Menschen, die Logik und Sachlichkeit mit einem bestimmten Maß an Mitgefühl und Verständnis für die Gefühle anderer verbinden können.

**GRÜNDE FÜR STRESS:** Extreme bei anderen Menschen werden Ihnen mit Ihrer eigenen maßvollen Art wahrscheinlich ziemlichen Stress machen. Zu viel Emotionalität bei anderen kann bei Ihnen Sorge und Spannung erzeugen, andererseits können auch Sie tendenziell Ihre Probleme aufbauschen, wenn andere zu distanziert sind.



### MÖGLICHE REAKTIONEN, WENN DEN BEDÜRFNISSEN NICHT ENTSPROCHEN WIRD:

- Niedergeschlagenheit
- wird zu unpersönlich
- verliert Optimismus



Dieser Bericht wurde erstellt für

JOHN Q. PUBLIC

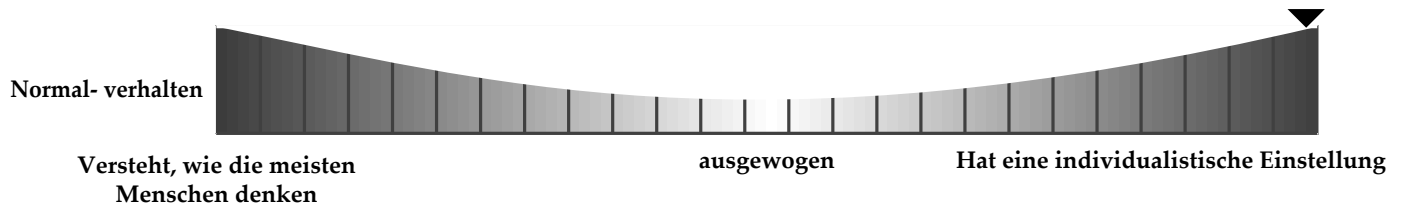
from: Dipl. Coach Christoph Hickert

www.beratung-coaching.ch

BX6396

## Ihre persönlichen Stärken und Bedürfnisse Persönliche Unabhängigkeit

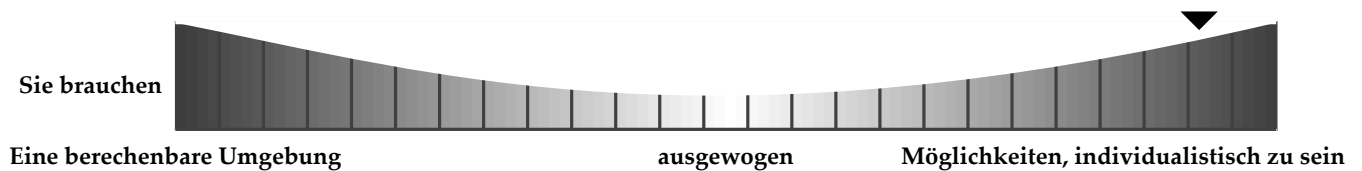
Das Birkman-Wort dafür heisst *Freiheit*



Sie haben ein starkes Bewusstsein für Individualität, die durch Ihre eigene, ziemlich unabhängige Einstellung charakterisiert wird. Sie fühlen sich in Situationen wohl, die Ihnen Spontaneität und Selbstdarstellung ermöglichen. Sie brauchen keine besondere Zustimmung anderer, um Ihr Denken und Handeln zu rechtfertigen.

### STÄRKEN

- inneres Freiheitsgefühl
- individualistisch
- spontan



**BEDÜRFNIS:** Die Auffassung, dass Ihre unabhängige Einstellung von anderen geteilt wird, deutet an, dass Sie ein überdurchschnittliches Bedürfnis danach haben, dass Ihre persönliche Freiheit unterstützt und bestärkt wird.

**GRÜNDE FÜR STRESS:** Da Sie sich nicht unbedingt an Konvention und Tradition gebunden fühlen, können Sie leicht überreagieren, wenn in gewissen Situationen Wert auf diese Dinge gelegt wird. Sie sind dann individualistisch aus Prinzip und schätzen die Gedanken und Gefühle anderer falsch ein.



### MÖGLICHE REAKTIONEN, WENN DEN BEDÜRFNISSEN NICHT ENTSPROCHEN WIRD:

- unvorhersehbares Verhalten
- legt zu viel Wert auf Unabhängigkeit
- zu große Bereitschaft, neue Wege zu gehen

Dieser Bericht wurde erstellt für

JOHN Q. PUBLIC

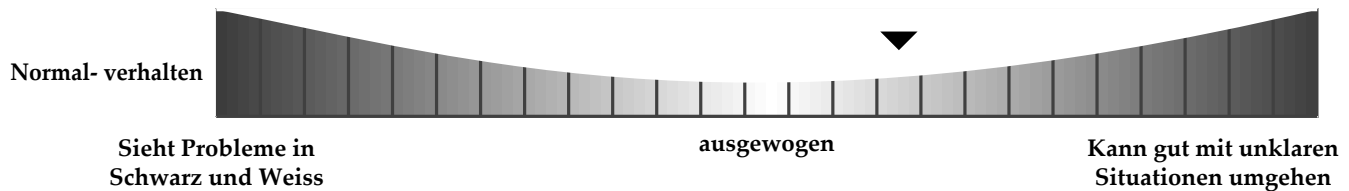
from: Dipl. Coach Christoph Hickert

www.beratung-coaching.ch

BX6396

## Ihre persönlichen Stärken und Bedürfnisse Entscheidungsfindung

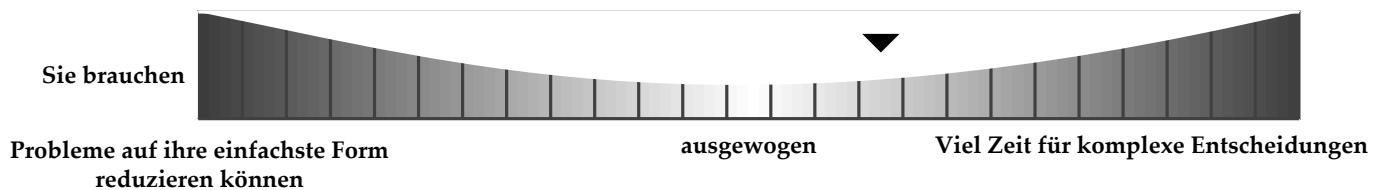
Das Birkman-Wort dafür heisst *Denken*



Da Sie mit einem Auge auf die Zukunft und mit dem anderen auf die Gegenwart blicken, tendieren Sie dazu, Entscheidungen auf vernünftige, aber effektive Weise zu fällen. Sie sind bestimmt nicht impulsiv, wissen aber, dass man nicht alle Daten haben muss, um zu einer Entscheidung zu kommen.

### STÄRKEN

- überlegt und entschlossen
- zieht unmittelbare und künftige Konsequenzen in Betracht



**BEDÜRFNIS:** Die gemäßigte Art Ihres Entscheidungsfindungsstils weist darauf hin, dass Sie sowohl Situationen, die eine rasche Beurteilung und Entscheidung verlangen, wie auch Probleme, die etwas komplizierter sind, gut bewältigen können - so lange Ihnen genügend Informationen zur Verfügung stehen.

**GRÜNDE FÜR STRESS:** Bei Aufträgen, die unter Zeitdruck laufen und ein schnelles und entschlossenes Handeln verlangen, können Sie aus Unsicherheit allzu vorsichtig werden, weil Sie alle Möglichkeiten und Konsequenzen sehen möchten. Andererseits können Sie ziemlich ungeduldig werden, wenn Sie auf Entscheidungen anderer warten müssen.



### MÖGLICHE REAKTIONEN, WENN DEN BEDÜRFNISSEN NICHT ENTSPROCHEN WIRD:

- schiebt Handeln auf
- wird zu vorsichtig