

Bewahrer

Leseprobe

Bewahrer

Bewahrer stehen mit beiden Beinen auf dem Boden. Sie nutzen ihre Erfahrungen, begreifen, was um sie herum geschieht und wissen, was zu tun ist. Sie sind wach und bereit, sofort zu reagieren, wenn etwas geschieht, das bedrohlich werden können. Alles Wichtige zu bewahren hat die höchste Priorität.

Typische Bewahrer sind darauf bedacht, Gefahren frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden. Sie handeln aufmerksam, sorgfältig und zuverlässig.

Dieses Buch will mit seinen Hinweisen und vielen individuellen Empfehlungen helfen, zufrieden mit sich und seinem Leben zu sein und sich positiv weiterzuentwickeln.

Christoph Hofmański

Christoph Hofmański (Jg. 48) war nach einer Zeit im Management eines IT-Unternehmens als Dozent in den Fachbereichen Kommunikation und Mitarbeiterführung, außerdem als Coach und Supervisor tätig. Seine Klienten waren Unternehmer, Trainer, Coache und Personalentwickler. Die Erfahrungen aus der Praxis nutzte er in den 90ern für die Entwicklung der „Tiefenmotivations-Analyse“. Auf der Grundlage der in Praxis und Theorie gefestigten Erkenntnisse gründete er 2005 das Institut für Persönlichkeitsorientiertes Management, Görlitz. Er ist nach wie vor als Berater tätig und will mit seinen Büchern das Wissen weitergeben.

Christoph Hofmański

Bewahrer

Motivationstyp

<http://texorello.net/W49C0P0>



Leseprobe

texorello
<http://texorello.org>

Leseprobe

ISBN 9783912062090

Edition 2

© September 1, 2025 by texorello

texorello

15745 Wildau

Germany

<http://texorello.org>



1. Mein Profil

Das Ergebnis der Analyse meiner Tiefenmotivation sagt, dass mein Typ der ‚Bewahrer‘ ist.

Die Dokumentationen der Sense.Ai.tion GmbH geben einen kurzen Überblick:

[link][<https://doc.senseaition.com/twentyfive/portraits>]

Bewahrer stehen mit beiden Beinen auf dem Boden. Sie nutzen ihre Erfahrungen, begreifen, was um sie herum geschieht und wissen, was zu tun ist. Sie sind wach und bereit, sofort zu reagieren, wenn etwas geschieht, das bedrohlich werden können. Alles Wichtige zu bewahren hat die höchste Priorität.

Beziehung: Als Ergänzung zur eigenen Persönlichkeit ist es für den Bewahrer wichtig, einen Partner zu haben, der in der Lage ist, sich für die gemeinsamen Anliegen zu engagieren, während er sich aufmerksam um die Pflege und den Erhalt dessen kümmert, was beide bewahren wollen. Für das Bedürfnis nach Sicherheit sind Risikovermeidung und Nachhaltigkeit wichtig. Planlosigkeit oder unberechenbares Handeln schüren Ängste. Auch für die Partnerschaft möchte man sich auf alle Zeit aufeinander verlassen

können. Der Bewahrer braucht und bietet Beständigkeit.

Entscheidungen: Ein Bewahrer will die Folgen einer Entscheidung im Wortsinne begreifen. Welche Risiken könnten sich ergeben, und was wird sich dauerhaft bewähren? Themen sind Erfahrungen, Garantien, Nachhaltigkeit, potenzielle Risiken, Kontinuität.

Der Bewahrer denkt: Wenn ich Risiken vermeiden will, muss ich gesund sein. Für mich sind Fitness und Ausdauer wichtig. Ich will durch Bewegung und Nahrung meine Widerstandsfähigkeit stärken. Bei allen Produkten sind mir Stabilität und Nachhaltigkeit wichtig. Ich will, dass sich alle mit dem, was ich mache, gut fühlen. Wenn ich negative Emotionen wecke, besteht die Gefahr, dass man mich deshalb angreift. Für mich ist ein Leben sinnvoll, wenn ich sicher sein kann, richtig zu handeln. Dafür nutze ich Regeln und Gebote. Der Glaube gibt mir einen innerlichen Halt. Ich bin ein geistig gefestigter Mensch.

Karriere: Die meisten Bewahrer streben in der beruflichen Laufbahn nach einem festen Arbeitsplatz in einem Unternehmen, dessen Existenz möglich langfristig gesichert ist. In diesem Umfeld ist wichtig, dass man sich aufeinander verlassen kann. Am besten passend ist es, in überschaubaren Bereichen zu arbeiten und sich auf klare Organisationsstrukturen und Arbeitsrichtlinien verlassen zu können. Das „ideale“ Unternehmen ist eher konservativ ausgerichtet und sollte Werte wie Kontinuität, Erfahrung und Nachhaltigkeit besonders schätzen.

Erfolgreiche Bewahrer nutzen die ihrer Persönlichkeit entsprechenden besonderen Erfahrungen und Fähigkeiten, wie Ordnungsliebe, Loyalität, Zuverlässigkeit, Risikominimierung und Aufmerksamkeit für alle Arbeitsprozesse.

Lernen: Ein Bewahrer lernt durch Ordnung. Er ordnet neues Wissen oder zu erlernende Fähigkeiten nach bestimmten Kategorien und trainiert / verankert es durch Wiederholungen. Hilfreich sind dafür selbst geschriebene (Papier-) Dokumentationen und wann immer das möglich ist begreifbare

Modelle (Haptik). Wichtig ist für Bewahrer, die Ergebnisse in die Hand nehmen zu können.

Das Sicherheits-Bedürfnis meint: Beim Lernen brauche ich Ruhe. Ich will mich konzentrieren können und in meinem eigenen Rhythmus arbeiten. Mit E-Learning komme ich auch zurecht, mache mir aber nebenher Notizen, denn das festigt das Wissen. Gut ist auch, dass man in unserem Programm die Kapitel wiederholen kann. Im Vergleich zu anderen brauche ich mehr Zeit zum Lernen. Ich will mich intensiv damit beschäftigen. Alles sauber aufschreiben, Bilder dazu malen, Modelle basteln und für eine gute Ordnung sorgen geht nicht so schnell. Aber am Ende habe ich etwas, auf das ich sicher immer wieder zurückgreifen kann.

Motivation: Ein Bewahrer lernt durch Ordnung. Er ordnet neues Wissen oder zu erlernende Fähigkeiten nach bestimmten Kategorien und trainiert / verankert es durch Wiederholungen. Hilfreich sind dafür selbst geschriebene (Papier-) Dokumentationen und wann immer das möglich ist begreifbare Modelle (Haptik). Wichtig ist für Bewahrer, die Ergebnisse in die Hand nehmen zu können.

Das Sicherheits-Bedürfnis meint: Beim Lernen brauche ich Ruhe. Ich will mich konzentrieren können und in meinem eigenen Rhythmus arbeiten. Mit E-Learning komme ich auch zurecht, mache mir aber nebenher Notizen, denn das festigt das Wissen. Gut ist auch, dass man in unserem Programm die Kapitel wiederholen kann. Im Vergleich zu anderen brauche ich mehr Zeit zum Lernen. Ich will mich intensiv damit beschäftigen. Alles sauber aufschreiben, Bilder dazu malen, Modelle basteln und für eine gute Ordnung sorgen geht nicht so schnell. Aber am Ende habe ich etwas, auf das ich sicher immer wieder zurückgreifen kann.

Wohlbefinden: Einem Bewahrer geht es gut, wenn seine wichtigsten Bedürfnisse bedient werden: Sicher sein, Risiken frühzeitig zu erkennen, alles Wichtige schützen und erhalten, für Kontinuität, Zuverlässigkeit und Ordnung sorgen. Dafür braucht

Bewahrer

er vor allem die aufmerksame Wahrnehmung seines Umfelds, um bei Bedarf schnell reagieren zu können.

Wenn sie etwas erreichen wollen, nutzen die Bewahrer ihr strukturiertes Denken und ihr Organisationstalent. Abhängig von der jeweiligen Situation können auch die Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Rationalität, Anerkennung und Durchsetzung in den Vordergrund treten. Meistens aber haben die Wünsche nach verlässlichen Entwicklungen die höchste Priorität.

Leseprobe

1.1 Das innere Team

Jeder Mensch hat gegensätzliche Grundbedürfnisse, die unser Wachstum und unser Zusammenleben ermöglichen.

Durchsetzung: Wir wachsen und entfalten unsere Fähigkeiten, sonst würden wir ein Säugling bleiben.

Sicherheit: Wir achten auf Gefahren und schützen unsere Gesundheit, sonst würden wir früh sterben.

Anerkennung: Notfalls schreien wir, damit die Eltern uns mit dem Notwendigen versorgen.

Zugehörigkeit: Wir können alleine in dieser Welt nicht überleben, deshalb sorgen wir für gute Kontakte.

Erkenntnis: Wir lernen Strukturen und Zusammenhänge, damit wir uns in der Welt orientieren können.

Empathie: Für ein harmonisches Miteinander fühlen wir uns in mögliche Wirkungen ein.

Menschen unterscheiden sich durch die Wichtigkeit, die diese Bedürfnisse für sie haben.

Für den Bewahrer hat die Sicherheit die höchste Priorität.

Es sind sechs Kräfte, die in unserem Unbewussten darum ringen, was in welcher Situation das Beste für uns ist. In unserer Fantasiewelt nehmen sie Gestalt an, so können wir uns starke Götter in einem inneren Team vorstellen, die gemeinsam an einem großen Tisch sitzen und miteinander diskutieren.

Den Vorsitz in dieser Runde hat beim Bewahrer die Sicherheit, sie wird mit der Farbe ‚Grün‘ symbolisiert.

Sie wird flankiert von den Orientierungsbedürfnissen nach Erkenntnis (Schwarz - Rationalität) und Empathie (Weiß – Emotionalität), denn wer sicher sein will, muss sich ganzheitlich orientieren,

Das Bedürfnis nach Einfühlung braucht Nähe und die liefert ihm die Zugehörigkeit (Gelb).

Erkenntnis hingegen mag es, allein zu sein, um sich auf die wichtigen Dinge zu konzentrieren. Das passt auch sehr gut zum Bedürfnis nach Anerkennung (Blau), das seine Mitmenschen lieber aus einer sachlich-kritischen Distanz wahrnimmt.

Auf der gegenüberliegenden Seite hat die Durchsetzung (rot) ihren Platz und konfrontiert die Sicherheit, damit der Bewahrer aktiv bleibt und für sein Leben sorgt.

Ein Bewahrer will alles erhalten, was die Gesundheit und den Komfort im Leben sichert.

Im inneren Team könnte es so aussehen:

- Schwarz recherchiert, analysiert die Situationen und die laufenden Veränderungsprozesse.
- Weiß fühlt sich in die möglichen Folgen ein und entwickelt mit seiner Fantasie Ideen, die auf Nachhaltigkeit fokussieren.
- Blau vergleicht Alternativen und deren Risiken.
- Gelb kümmert sich um die Kommunikation.
- Rot hat Lust darauf, in bestimmten Situationen aktiv zu werden und für alles Wichtige notfalls zu kämpfen.

Diese ‚Gottheiten‘ in unserer Seele haben nicht nur sehr unterschiedliche Ziele, sondern nutzen auch andere Sinneskanäle.

Die grüne Sicherheit will etwas fassen und begreifen können.

Die schwarze Erkenntnis will die Situation aus verschiedener Perspektive betrachten. Sie nutzt vor allem die Motorik.

Die weiße Empathie will sich einfühlen. Am liebsten schließt sie die Augen, um zu spüren, ob alles nach ihrem Geschmack ist.

Die blaue Anerkennung ist auf der Suche nach der bestmöglichen Lösung, die sie eher in ihren Selbstgesprächen findet.

Die gelbe Zugehörigkeit hört den Partnern und Freunden zu, um sich mit ihnen abzustimmen.

Das rote Durchsetzungsbedürfnis geht mit offenen Augen durch die Welt. Es hat Visionen und will Chancen frühzeitig sehen können.

Alle Persönlichkeitsanteile wenden sich an das Bewusstsein mit Träumen, Gedanken und Gefühlen. Die gegensätzlichen Stimmen und Stimmungen können uns verwirren, solange wir diese Gegensätze in uns nicht auf gemeinsame Ziele und Wege ausgerichtet haben.

Das innere Team braucht eine gute Organisation mit einer zuverlässigen Aufgabenverteilung. Daran arbeitet unser ‚Selbst‘, eine innere Instanz, die nach Harmonie strebt und nach einer sinnvollen und gesunden Selbstentwicklung.

Gesucht wird ein Zukunfts-Szenarium, mit dem alle sechs gegensätzlichen Grundbedürfnisse zufrieden sind und das zur Persönlichkeit des Bewahrers passt.

Je besser es gelingt, alle emotionalen Aspekte, also alle gegensätzlichen Grundbedürfnisse, in ein Vorhaben zu integrieren, desto stärker spüren wir in uns die Energie für diese Aufgabe.

1.2 Denken und Fühlen

Für viele Menschen haben Gefühle manchmal einen bedrohlichen Charakter. Ängste, Wut, Hass, Einsamkeit, Trauer, Verzweiflung und sogar die Euphorie können uns verunsichern. Manchmal erkennen wir ihre Ursache nicht und nur selten können wir abschätzen, welche Folgen sich daraus ergeben, wenn wir uns von den Gefühlen leiten lassen.

Dann ist es besser und vor allem sicherer, eine Situation aus einer gewissen Distanz zu betrachten und über sie nachzudenken.

Gott hat uns den Verstand gegeben, damit wir vernünftige Entscheidungen treffen können.

Es gibt spontane Lösungsangebote unseres Unbewussten, über die wir in Ruhe nachdenken können.

Kahnemann hat es erforscht und beschrieben.

Wikipedia: Schnelles Denken, langsames Denken (englischer Originaltitel: Thinking, Fast and Slow) ist ein Buch von Daniel Kahneman, das seine großenteils gemeinsam mit Amos Tversky durchgeführten Forschungen aus mehreren Jahrzehnten zusammenfasst. Die zentrale These ist die Unterscheidung zwischen zwei Arten des Denkens: Das schnelle, instinktive und emotionale System 1 und das langsamere, Dinge durchdenkende und logischere System 2.

Beim Bewahrer dominiert das Bedürfnis nach Sicherheit. Wenn wir es bewusst einsetzen, will es begreifen und etwas überlegen. Diese haptischen und kinästhetischen Aktionen sind langsam.

Bewahrer bevorzugen das System 2.

Unser Unbewusstes ist sehr schnell und versetzt uns notfalls in eine panische Stimmung, wenn es aufgrund uralter, aber immer

noch wirksamer Erfahrungen glaubt, etwas könne gefährlich für uns werden.

Wir sollten gerade in Stress-Situationen gut überlegte Entscheidungen treffen, bevor wir hektisch werden, fliehen oder unsinnig auf etwas reagieren, dass für unsere jetzigen Kompetenzen und Erfahrungen überhaupt keine Gefahr darstellt.

Wenn wir mit unserem Leben zufrieden sein wollen, sollten wir wissen, welche Botschaften uns das schnelle emotionale System sendet und wozu es das macht.

Wir können Gefühle als Informationen verstehen, mit denen eines der sechs Mitglieder des inneren Teams uns etwas bewusstmachen will.

Gefühle lassen sich als Gedanken formulieren. Damit kommt das Bewusstsein besser klar.

Es geht darum, ob wir zu viel, ausreichend oder zu wenig für die Versorgung tun.

- Zu viel Sicherheit lässt uns verharren oder uns verstecken. Es bremst unser kraftvolles Handeln.

- Zu viel Empathie lässt uns ‚dahinschmelzen‘ und wir vergessen Raum und Zeit, was nicht gut ausgehen muss.

- Zu viel Erkenntnis behindert das Einfühlungsvermögen. Wir verhalten uns sachlich bis eiskalt und werden unsympathisch.

- Zu viel Zugehörigkeit achtet zu wenig auf eigene Belange. Wir sind zwar mittendrin, aber vergessen uns selbst.

- Zu viel Anerkennung lässt uns nur auf uns selbst achten. Wir nehmen unsere Mitmenschen nicht mehr wahr.

- Zu viel Durchsetzung lässt uns keine Risiken wahrnehmen. Wir gehen mit dem Kopf durch die Wand, was schmerzhaft sein kann.

Zufrieden sind wir dann, wenn auf absehbare Zeit für die Grundbedürfnisse eine gute Sättigung zu erwarten ist.

Hungrig: Es geht darum, dass uns der emotionale Hunger bewusst wird, damit wir frühzeitig für die lebensnotwendige Versorgung aktiv werden.

Die Grundbedürfnisse brauchen nicht viel. In unserem Kulturkreis ist sehr viel Nahrung vorhanden.

Bewahrer kümmern sich meist in dieser Reihenfolge um die Versorgung ihrer Grundbedürfnisse:

- Sicherheit (Ordnung und Regelmäßigkeit),
- Erkenntnis (dank Internet fast beliebig verfügbar),
- Empathie (Zeiten der Muße in der Freizeit),
- Anerkennung (Zeit für Hobbies),
- Zugehörigkeit (sich mit Freunden treffen),
- Durchsetzung (Abenteuer und Sport).

Wirklich schlimme Gefühle stammen meist aus einer Zeit, als wir noch nicht für uns sorgen konnten.

Sicherheit: Wir erinnern uns an gesundheitliche Probleme und Verletzungen in den ersten Jahren unseres Lebens.

Erkenntnis: Wir erinnern uns an viele Fragen, die uns keiner beantworten konnte oder wollte.

Empathie: Wir erinnern uns daran, wie wir uns schuldig fühlten, weil wir unseren Lieben nicht helfen konnten.

Anerkennung: Wir erinnern uns an Augenblicke, in denen sich keiner um uns gekümmert hat.

Zugehörigkeit: Wir erinnern uns an Zeiten, in denen wir allein gelassen wurden.

Durchsetzung: Wir erinnern uns an Situationen, in denen wir uns eingesperrt gefühlt haben.

Es sind meist Kindheitserinnerungen, aber sie wirken heute noch.

Sobald eine Gefahr droht, sucht das Unbewusste nach einer

ähnlichen Situation, die wir damals überstanden haben.

Leseprobe

Ende der Leseprobe

Das vollständige Buch finden Sie bei Amazon.

ISBN: 9783912062090