

Unterstützer

Leseprobe

Unterstützer

Unterstützer sind hilfsbereite Freunde. Ihnen ist wichtig, unnötige Risiken zu vermeiden. Sie beobachten genau, was im Moment geschieht, und nutzen ihre Erfahrung, um notfalls helfen zu können.

Einem Unterstützer geht es gut, wenn seine wichtigsten Bedürfnisse bedient werden: Sich gegenseitig vertrauen und einander ganzheitlich wahrnehmen, sich einfühlen und für Harmonie sorgen. Sicher sein, Risiken frühzeitig zu erkennen, alles Wichtige schützen und erhalten, für Kontinuität, Zuverlässigkeit und Ordnung sorgen.

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

Unterstützer

Motivationstyp

<http://texorello.net/W53C0P0>



Leseprobe

texorello
<http://texorello.org>

Leseprobe

ISBN 9783912062137

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 ‚Unterstützer‘ ist.

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

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

Die meisten Unterstützer sind friedvolle Menschen, die auf ihre eigenen und auf die Gefühle ihrer Mitmenschen achten. Sie sorgen für Zuverlässigkeit und für den Erhalt all dessen, was aus ihrer Sicht schützenswert ist. Bei diesen Persönlichkeiten dominieren die Bedürfnisse nach Sicherheit und Empathie.

1.1 Das innere Team

Die gegensätzlichen Grundbedürfnisse bilden innere Konflikte. Das ist gut so, denn jedes davon ist überlebenswichtig.

Diese innere Vielfalt dient der Selbststeuerung. Wir sind frei und haben die Wahlmöglichkeit zwischen diesen Extremen:

- Entweder wir streben nach Sicherheit: Wir müssen Gefahren rechtzeitig wahrnehmen und reagieren.

- oder nach Durchsetzung: Wir wollen wachsen, Abenteuer bestehen und unsere Fähigkeiten entfalten.

- Entweder wir suchen die Zugehörigkeit: Alleine können und wollen wir nicht leben. Wir brauchen Mitmenschen.

- oder achten auf unsere individuelle Anerkennung: Wir wollen wahrgenommen werden und stolz auf uns sein.

- Entweder sind wir neugierig auf Erkenntnisse: Wenn wir etwas machen, müssen wir den Sinn und die Realität erkennen.

- oder wir orientieren uns empathisch: Wir wollen harmonisch mit uns und mit anderen zusammenleben.

Jede Persönlichkeit setzt, meistens schon von Geburt an, ihre eigenen Prioritäten.

Wenn wir uns vorstellen, dass sich diese Kräfte als Persönlichkeitsanteile artikulieren, dann kommen wir zur Idee eines inneren Teams, in dem sie sich versammeln und versuchen, unsere bewussten Entscheidungen zu beeinflussen.

Im ‚inneren Team‘ des Unterstüters haben die Sicherheit und die Empathie die höchste Priorität.

Wenn wir uns vorstellen, jedes Bedürfnis wird von einer Gottheit repräsentiert, von denen uns die alten Mythologien berichten, dann haben diese beiden den Vorsitz in dieser Runde

und lassen sich von den anderen beraten.

Sicherheit und Empathie sind die ‚Chefs‘ des inneren Teams. Von Kind an bestimmen sie die Gefühle und damit auch unser Verhalten.

Die Entscheidungen des Persönlichkeitsanteils, der nach Sicherheit strebt, werden vom Bedürfnis nach Erkenntnis unterstützt. Es geht um Fakten, wenn wir die Wirklichkeit rational wahrnehmen wollen.

Unsere Empathie orientiert sich an den Gefühlen der Menschen, die uns nah sind. Diese warmherzige Ausrichtung beeinflusst unser Streben nach Zugehörigkeit.

Am Kopfende des Tisches finden wir die nach Anerkennung und Durchsetzung strebenden Teammitglieder. Auch sie wollen und sollen zu ihrem Recht kommen, aber es sollte vernünftig sein und niemandem schaden.

Der Unterstützer weiß, dass Sicherheit (Grün, Beständigkeit, Verlässlichkeit) die Empathie (Weiß, Einfühlungsvermögen, Harmonie) braucht, denn die Welt um uns ist viel zu komplex, um alles berücksichtigen zu können. Und die Empathie ihrerseits braucht die Sicherheit, um aufmerksam das Geschehen wahrzunehmen und Gefahren zu erkennen.

Diese beiden Prioritäten dominieren und bestimmen vorrangig das Fühlen, Denken und Handeln des Unterstützers.

Wenn er zufrieden ist, herrscht in seinem inneren Team ein friedliches Zusammenwirken. Dafür müssen aber auch die anderen Grundbedürfnisse integriert sein und berücksichtigt werden. Das könnte so geschehen:

- Gelb (Zugehörigkeit) kümmert sich um die Kommunikation,

um die Motivation der Beteiligten oder Betroffenen.

- Schwarz (Erkenntnis) analysiert die Situationen und laufenden Veränderungsprozesse und recherchiert Lösungsalternativen.

- Blau (Anerkennung) vergleicht Alternativen. Er ist auf der Suche nach der besten Wahlmöglichkeit.

- Rot (Durchsetzung) hat Lust darauf, in bestimmten Situationen aktiv zu mitzuwirken und für alles Wichtige notfalls zu kämpfen.

Alle Instanzen nutzen ihre eigenen Sinneskanäle.

- Die grüne Sicherheit will etwas fassen, begreifen und notfalls festhalten können.

- Die weiße Empathie will sich einfühlen. Sie hat eine Nase für bestimmte Folgen und manches schmeckt ihr nicht.

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

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

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

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

Weil diese Persönlichkeitsanteile für unterschiedliche und gegensätzliche Bedürfnisse stehen, brauchen sie eine gemeinsame Ausrichtung.

Solange uns bewusst nicht klar ist, wie wir leben wollen, was für uns sinnvoll ist und wie wir selbstbewusst unsere Wege gehen, wenden sich die Mitglieder des inneren Teams mit Träumen, Gedanken und Gefühlen an das Bewusstsein.

Das innere Team verlangt Ordnung und eine ganzheitliche Ausrichtung.

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

Je besser es gelingt, alle emotionalen Aspekte, also alle gegensätzlichen Grundbedürfnisse, in die Pläne einzubeziehen, desto stärker spüren wir in uns die Energie für eine Aufgabe, die uns dann wirklich befriedigt.

Der Unterstützer hört bewusst auf seine Gefühle. Damit äußern sich die Grundbedürfnisse, wenn es an irgendetwas fehlt.

Leseprobe

1.2 Selbstwahrnehmung

Wir sehen, hören, riechen, schmecken, bewegen und fühlen etwas, das wir emotional bewerten können. Es geschieht unbewusst und die Ergebnisse dieser Bewertung werden uns, wenn überhaupt, meistens nur als Gefühle bewusst.

Wenn wir Angst, Wut, Hass, Sucht, Einsamkeit, Trauer, Stolz, Verzweiflung oder Euphorie spüren, passt es nicht immer zu der Situation, in der wir uns gerade befinden.

Wir fragen uns selbst: Was ist los mit mir?

Und damit beginnen wir uns zu orientieren.

Beim Unterstützer liefert die Empathie sehr schnell spontane Ideen.

Dann aber prüft die Sicherheitsseite, unterstützt von der Erkenntnis, diese Einfälle. Das dauert deutlich länger.

Diesen Wechsel hat Kahnemann 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.

Das System 1 nutzt die von der Empathie unterstützte Intuition und Imagination. Es liefert schnell ein Urteil, manchmal auch ein Vorurteil, dass sich aus der Erfahrung ergibt und häufig nicht zur aktuellen Wirklichkeit passt. Notfalls werden wir in eine panische Stimmung versetzt, wenn es aufgrund uralter, aber immer noch wirksamer Erfahrungen glaubt, etwas könne gefährlich für uns

werden. Eine schnelle Entschuldigung (oh, sorry) oder ein Sprung zur Seite, wenn es gefährlich werden könnte. Manchmal sind es nur ein Erschrecken oder ein Geistesblitz, die uns zeigen, dass dieses System aktiv war.

Das System 2 passt besser zur Sicherheit. Wir wollen etwas begreifen. Dafür braucht es etwas zum Anfassen, zum Begreifen. Die Sicherheit braucht Zeit, um die vorschnellen Ideen oder Urteile sorgfältig zu prüfen.

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**.

Wenn es uns an etwas mangelt, zum Beispiel an Anerkennung, und wir dessen bewusstwerden, dann neigen wir dazu, diese Seite von uns besonders gut zu versorgen. Wir gehen zu den Freunden auf Distanz und kümmern uns um unsere eigenen Belange.

- Zu viel Anerkennung lässt uns nur auf uns selbst achten. Wir sind stolz wie ein Pfau. Unsere Zugehörigkeitsbedürfnisse machen uns Druck: Wir sollten uns um unsere Mitmenschen kümmern.

- Zu viel Sicherheit lässt uns verharren oder uns verstecken. Es bremst unser Handeln. Unsere Durchsetzungsseite wird sauer: Wir sollten aktiv werden.

- Zu viel Empathie lässt uns ‚dahinschmelzen‘ und wir vergessen Raum und Zeit. Die Erkenntnisbedürfnisse bringen uns auf Trab: Wir sollten die Augen öffnen.

- Zu viel Erkenntnis behindert das Einfühlungsvermögen. Wir verhalten uns eiskalt. Unsere Empathie reagiert mit Verzweiflung.

So wollen wir nicht sein.

- Zu viel Zugehörigkeit achtet zu wenig auf eigene Belange. Die Anerkennungsbedürfnisse halten das für verrückt, denn so könnten wir uns selbst nicht einmal in die Augen schauen
- Zu viel Durchsetzung lässt uns wild und fahrlässig agieren. Wir gehen mit dem Kopf durch die Wand. Die Sicherheit muss uns bremsen, bevor etwas Schlimmes geschieht.

Zufrieden sind wir dann, wenn auf absehbare Zeit für jedes Grundbedürfnis eine gute Sättigung zu erwarten ist. Wir spüren eine innere Ruhe.

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 können wir uns gut versorgen, sobald wir erwachsen sind und die Verantwortung für das eigene Glück übernommen haben.

Eigentlich ist es recht einfach. Je nach Bedarf teilen wir uns den Tag oder die Woche so ein, dass alle Grundbedürfnisse zu ihrem Recht kommen. Der Unterstützer braucht Zeit für:

- Sicherheit (Ordnung und Regelmäßigkeit)
- Empathie (Einfühlung und Entspannung)

Und danach:

- Erkenntnis (Recherchieren und Analysieren)
- Zugehörigkeit (Integration und Kommunikation)

Aber auch diese sollte er nicht vergessen:

- Anerkennung (Individualität, nur für sich etwas machen)
- Durchsetzung (Bewegung, Sport, Abenteuer)

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

Sicherheit: Wir erinnern uns an Verletzungen, an Schmerzen, Unfälle oder Krankheiten, die wir nicht verhindern konnten.

Empathie: Wir erinnern uns an Unfrieden oder daran, wie wir uns schuldig fühlten, weil es uns oder unsere Lieben nicht gut ging.

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

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

Anerkennung: Wir erinnern uns an Momente, in denen wir in Panik gerieten, weil uns keiner gehört hat.

Durchsetzung: Wir erinnern uns an Situationen, in denen uns langweilig war, weil wir nichts machen konnten oder durften.

Wenn wir in einer scheinbar gefährlichen Situation sind, gehen wir vom Schlimmsten aus und suchen in der Erinnerung nach ähnlichen Augenblicken, um eine Lösung zu finden, die unser Leben sichert. Leider landen wir dann meistens bei den frühen Kindheitserinnerungen und sind dann nicht mehr in der Lage, uns aus erwachsener Sicht mit den heutigen Erfahrungen und Kompetenzen um unsere Grundbedürfnisse bewusst zu kümmern.

Gerade dann, wenn uns die negativen Gefühle zu überrollen scheinen, ist es an der Zeit, das langsame Denken einzuschalten und uns bewusst mit der Situation auseinanderzusetzen, sie rational zu erkennen und uns in unsere heutigen Stärken einzufühlen.

1.3 Selbstbestimmung

Ich sehe mich in einem Spiegel und weiß, das bin ich selbst.
Unser bewusstes ‚Ich‘ dient dieser Selbstwahrnehmung.

Wir sind von uns selbst nur scheinbar getrennt, denn unser Bewusstsein ist Teil unseres Gehirns, das Teil unseres Körpers ist.

Bewusst denken wir jedoch:
Ich habe eine Idee. Mir ist etwas eingefallen.
Ich brauche etwas.
Ich habe einen Gedanken.
Ich habe Freude oder Angst.

Woher bekomme ich diese Idee, diesen Einfall?
Wer sagt mir, dass ich etwas brauche?
Woher kommt dieser Gedanke?
Wer macht mir diese Gefühle?

Nun, da es nicht von der Außenwelt stammt, wird es wohl von mir selbst kommen.

Aus dem Unbewussten werden Gedanken und Gefühle in unser Bewusstsein gebracht. Es sind Prozesse im Gehirn, die beobachtet werden können.

Das kann heute durch die bildgebenden Verfahren der Neurowissenschaftler gezeigt werden.

Der Versuchsleiter stellt eine Frage, zum Beispiel „Stellen Sie sich vor, ich werfe eine Münze, und entscheiden sich, wenn ich Sie darum bitte, für Bild oder Zahl.“

Nachdem er seine Bitte geäußert hat, sehen wir im Monitor, dass bei dem Probanden verschiedene Hirnareale aktiv sind. Bilder werden meist in der rechten und Zahlen in der linken Gehirnhälfte aktiviert.

Unterstützer

Ein Areal auf der linken Seite ist aktiv und der Versuchsleiter tippt auf Zahl.

Leseprobe

Ende der Leseprobe

Das vollständige Buch finden Sie bei Amazon.

ISBN: 9783912062137