Limbic Personality GmbH

Analyse der Veränderung

Peter Mustermann

Überreicht durch

LIMBIC Personality GmbH

Einleitung

Veränderungen sind allgegenwärtig. Sie bestimmen Ihr tägliches Leben, besonders das berufliche. Von daher sind Sie mehr oder weniger dazu gezwungen, sich diesen Anforderungen anzupassen und sie zu akzeptieren. Doch wie gehen Sie mit Veränderungen um? Fallen Sie Ihnen leicht oder eher schwer? Suchen Sie sie oder setzen Sie alles daran, sie zu vermeiden? Einige Antworten auf diese Fragen können Sie in Ihrer Persönlichkeit finden. Allerdings sind sie nur ein Puzzleteil auf dem Weg zu einer erfolgreichen Veränderung. Dazu brauchen Sie drei wichtige Voraussetzungen: Ihren Willen, Ihre Bereitschaft und die notwendigen Fähigkeiten. Zuerst müssen Sie die Veränderung aus Ihrer inneren Überzeugung heraus wollen. Wenn das der Fall ist, sollten Sie auch bereit für die Veränderung sein, d.h. der Zeitpunkt des aktiven Handelns ist für Sie gekommen. Was Sie jetzt noch brauchen, sind die Fähigkeiten, um die Veränderung auch tatsächlich bewirken zu können. Planen Sie z.B. den nächsten Karriereschritt, haben den festen Willen diesen auch zu erreichen und sind auch bereit dazu, dann brauchen Sie unbedingt noch die benötigten Fähigkeiten. Wenn Sie zwar den festen Willen haben, momentan aber noch nicht bereit sind, dann werden Sie Ihr Ziel nicht erreichen. Genauso sieht es aus, wenn Sie zwar die Bereitschaft nicht aber die Fähigkeiten besitzen, um den Veränderungsprozess erfolgreich abzuschliessen. Fangen Sie deshalb erst dann mit der Veränderung an, wenn sich in Ihnen der feste Wille manifestiert hat, das gesetzte Ziel zu erreichen, Sie auch spüren, dass der Zeitpunkt zum Handeln jetzt gekommen ist und Sie sicher sind, dass Sie auch über die notwendigen Fähigkeiten verfügen.
Diese drei Grundvoraussetzungen haben mehr oder weniger nur mit Ihnen als Person zu tun. Das allein ist aber oft nicht ausreichend. Die meiste Unterstützung, aber auch die meiste Gegenwehr, bekommen Sie von Ihrem unmittelbaren sozialen Umfeld. Hier ist es wichtig, sich über die Motivation dieser Menschen klar zu werden und dann herauszufinden, wer Sie unterstützen und wer Sie eher behindern wird. Auch hier gilt wieder die Frage, ob Ihr soziales Umfeld auch die nötigen Fähigkeiten besitzt, um sie entsprechend zu unterstützen.
Was Sie in keinem Fall ausser Acht lassen dürfen, ist Ihr physisches Umfeld. Das Gehirn speichert immer auch die kontextabhängigen Auslöser ab. Das kann zum Beispiel ein Grossbildschirm in Ihrem Wohnzimmer sein, möglichst noch mit einem bequemen Sessel. Wenn Sie sich dann vorgenommen haben sich mehr zu bewegen, dann wird allein der Anblick des Sessels Sie eher dazu animieren, Ihren Abend vor dem Fernsehapparat zu verbringen als den Weg ins Fitnessstudio anzutreten.
Sie sehen, etwas in Ihrem Leben zu verändern, ist eine enorm vielschichtige Angelegenheit. Es spielen verschiedenste Aspekte eine Rolle, die Sie entweder unterstützen oder behindern. Ihre Persönlichkeit ist nur ein Aspekt und je mehr Ressourcen Sie für eine Veränderungsbereitschaft schon in sich tragen, desto einfacher wird es für Sie, auch all die anderen Einflüsse entsprechend im Griff zu haben.
Die Limbic Personality Analyse der Veränderung zeigt Ihnen auf, worauf Sie aufgrund Ihrer Persönlichkeit schon bauen können und wo Sie entsprechend herausgefordert werden. Das hilft Ihnen, persönliche und berufliche Veränderungsprozesse besser zu planen und mit einer wesentlich grösseren Chance auf einen Erfolg zu vollenden.

Die Interpretation der Auswertung

Die Auswertung ist so aufgebaut, dass Ihre Ressourcen und Ihre Herausforderungen in Ihrer Persönlichkeit in Bezug auf Veränderungen aufgezeigt werden. Dabei wurden die Eigenschaften berücksichtigt, die massgeblich für den Erfolg eines persönlichen oder beruflichen Veränderungs-prozesses sind.
Im ersten Teil finden Sie Ihre Ressourcen und zwar in folgenden Rubriken:

1. Der Wille
2. Die Ausdauer
3. Die Zielfokussierung
4. Streben nach persönlicher Herausforderung
5. Intrinsische Motivation

Je mehr Ressourcen Sie in den einzelnen Rubriken haben, desto grösser ist Ihre in Ihrer Persönlichkeit angelegte Veränderungsbereitschaft.

Im zweiten Teil finden Sie Ihre Herausforderungen, ebenfalls in den oben genannten fünf Rubriken. Alle Eigenschaften, die dort aufgelistet sind, reduzieren Ihre Bereitschaft, sich auf Veränderungen einzulassen. Es sind gleichzeitig aber auch Ansätze für eine Arbeit an Ihrer Persönlichkeit. Je besser Sie die dort aufgeführten Punkte in den Griff bekommen, desto schneller und erfolgreicher werden Sie Veränderungen in Ihrem Leben vorantreiben können. Sehen Sie diese Herausforderungen als Möglichkeiten, um sich persönlich weiterzuentwickeln. Sie werden erleben, dass die Erfolge nicht lange auf sich warten lassen.

Ressourcen für Veränderungen in Ihrer Persönlichkeit

1. Der Wille

Wille, Ausdauer und Zielfokussierung sind die wichtigsten Eigenschaften in der Persönlichkeit, um Veränderungsprozesse erfolgreich zu bestehen. Zunächst müssen Sie den Willen haben, etwas in Ihrem Leben zu verändern. Das kann ein persönliches Anliegen sein, z.B. mehr Sport zu treiben, sich das Rauchen abzugewöhnen oder aber eine Veränderungssituation im Unternehmen, in die Sie eingebunden sind. Nur wenn Sie es wirklich wollen, dann haben Sie auch eine Chance, dass die Veränderung erfolgreich abgeschlossen werden kann. Ohne Ihren aktiven oder sogar gegen Ihren Willen ist das nicht möglich.
In Ihrer Persönlichkeit sind folgende Eigenschaften vorhanden, die Ihre Willensstärke unterstreichen:

- Sie sind bereit, hart für das Erreichen Ihrer Ziele zu arbeiten
- Ihre Fähigkeit, das auch wirklich durchzusetzen, was Sie sich vorgenommen haben
- Ihr Streben danach, mehr zu erreichen und sich nicht mit dem momentanen Zustand zufrieden zu geben
- Ihre Überzeugung, dass Ihre Handlungen auch zum gewünschten Erfolg führen
- Ihre Fähigkeit, sich auch gegen starke Widerstände durchzusetzen

2. Die Ausdauer

Da Veränderungen immer eine gewisse Zeit brauchen, ist auch Ihre Ausdauer von grosser Bedeutung für Ihren Erfolg. Wenn Sie diese nicht haben, um Ihrem Gehirn die Möglichkeit zu geben, das neue Verhalten entsprechend zu lernen und zu festigen, dann kann ebenfalls keine Veränderung stattfinden. Veränderungen geschehen nicht von heute auf morgen, sondern im Verlauf der Zeit, in der das neue Verhalten immer wieder praktiziert und letztendlich auch automatisiert wird.
Folgende Persönlichkeitseigenschaften zeigen Ihre Ausdauer:

- Ihr stark ausgeprägtes Durchhaltevermögen
- Genügend vorhandene Leistungsreserven
- Ihre Fähigkeit, Ihre Visionen beharrlich verfolgen
- Ihre Motivation, die dann am stärksten ist, wenn die Herausforderungen am grössten sind und Sie entsprechende Ausdauer brauchen
- Ihre ausgeprägte Überwindermentalität

3. Die Zielfokussierung

Sich erfolgreich zu verändern erfordert eine Fokussierung auf dieses Ziel. Nur wenn Sie in der Lage sind, dieses Ziel über einen längeren Zeitraum in Ihren Augen zu behalten, werden Sie Ihr Veränderungsvorhaben zu einem guten Ende bringen können. Sobald Sie dieses Ziel jedoch aus Ihrem Blickfeld verlieren, übernehmen wieder die routinemässig aktiven Gehirnprogramme und machen es für Sie sehr schwer, die angestrebte Veränderung auch wirklich zu erreichen. In Bezug auf die Zielfokussierung können Sie auf folgende Ressourcen in Ihrer Persönlichkeit vertrauen:

- Ihre Bereitschaft, sich ambitionierte Ziele zu setzen und die damit verbundenen Risiken zu tragen
- Sie haben klare Ziele, die Sie verfolgen

- Sie verfolgen Ihre gesetzten Ziele systematisch
- Ihre Fähigkeit, sich mit Menschen zu vernetzen, die nach den gleichen Zielen wie Sie streben

4. Streben nach persönlicher Herausforderung

Sich auf einen Veränderungsprozess einzulassen bedeutet immer auch, eine persönliche Herausforderung zu suchen und anzugehen. Es gibt Persönlichkeiten, die regelmässig auf der Suche nach solchen Herausforderungen sind und deshalb auch auf Veränderungen entsprechend positiv reagieren. Folgende Persönlichkeitseigenschaften zeigen Ihre positive Einstellung gegenüber Herausforderungen:

- Ihre positive Einstellung gegenüber Veränderungen
- Ihr Interesse für Neuerungen
- Ihre Bereitschaft, Risiken einzugehen, um etwas Neues zu probieren
- Ihre Motivation, die durch neue Herausforderungen aktiviert wird
- Ihre Motivation durch besonders schwierige Aufgaben
- Ihr Wunsch, sich neue Umgebungen zu suchen
- Ihre positive Einstellung gegenüber schwierigen Situationen
- Ihre Gelassenheit gegenüber Veränderungen
- Ihr Interesse an Aufgaben, deren Ausgang völlig offen ist
- Ihre Offenheit für Kritik
- Ihre Fähigkeit, entstehende Probleme als Chancen wahrzunehmen

5. Intrinsische Motivation

Entscheidend für den Erfolg eines Vorhabens ist in erster Linie Ihr innerer Antrieb, die sogenannte intrinsische Motivation. Um ein Veränderung erfolgreich vollziehen zu können, muss es Ihnen immer auch gelingen, sich von den Meinungen und Beeinflussungen durch andere Menschen abzugrenzen. Das soziale Umfeld spielt zwar im Veränderungsprozess eine wichtige Rolle. Der Einfluss sollte aber nicht so weit gehen, dass dadurch Ihre angestrebte Veränderung verhindert wird. Genau dafür brauchen Sie Ihre intrinsische Motivation, die Ihnen wie ein Kompass den Weg zu Ihrem Ziel zeigt. In Ihrer Persönlichkeit finden Sie folgende intrinsische Motivationsfaktoren:

- Ihre Unabhängigkeit von anderen Menschen, wenn Sie wichtige Entscheidungen treffen
- Ihre relative Unempfindlichkeit gegenüber Menschen, die andere Ideen und Meinungen als Sie vertreten
- Sie verfolgen Ihre gesetzten Ziele auch ohne die Zustimmung von anderen Menschen

Herausforderungen für Ihre Persönlichkeit bei Veränderungen

So wie Sie Ressourcen für einen Veränderungsprozess besitzen, finden sich bei Ihnen vielleicht auch Herausforderungen, die es zu meistern gilt, wenn Sie sich erfolgreich verändern wollen. Die unten stehenden Ausführungen beschreiben dieselben Rubriken wie unter Ressourcen. Wenn Sie in den einzelnen Rubriken keine Unterpunkte finden, dann steht Ihrem Veränderungserfolg dort auch nichts im Weg. Relevant sind für Sie also nur die Rubriken, in denen auch Unterpunkte aufgelistet sind.

1. Der Wille

Wenn der Wille für Veränderungen fehlt, ist es sehr schwer, diese auch wirklich zu erreichen. Bei Ihnen existieren folgende Herausforderungen in Bezug auf Ihren Willen, an denen es sich für Sie lohnen kann zu arbeiten, um einen entsprechenden Willen aufzubauen:

- *keine*

2. Die Ausdauer

Ausdauer ist die Fähigkeit, an seinen Zielen auch dann festzuhalten, wenn die eigene Stimmung oder äussere Umstände das Aufgeben leichter als das Durchhalten machen. Bei Ihnen gibt es folgende Eigenschaften, die Ihre Ausdauer abschwächen:

- *keine*

3. Die Zielfokussierung

Ziele sind die unabdingbare Voraussetzung für Veränderungsprozesse. Wenn Sie ziellos oder ohne entsprechende Systematik in solche Prozesse einsteigen, wird ein Erfolg sehr schwer zu realisieren sein. Im Bereich der Zielfokussierung stehen Sie folgenden Herausforderungen gegenüber:

- *keine*

4. Streben nach persönlicher Herausforderung

Veränderungsprozesse sind herausfordernd und deshalb sehr anspruchsvoll für einen Menschen. Wenn Sie Ihre persönlichen Herausforderungen möglichst gering ansetzen, wird sich das auch auf den Erfolg Ihres Veränderungsvorhabens auswirken. In Bezug auf die persönlichen Herausforderungen stehen folgende Eigenschaften Ihrem Erfolg im Weg:

- *keine*

5. Intrinsische Motivation

Am einfachsten lassen sich Veränderungen immer dann realisieren, wenn die Motivation dafür aus Ihnen selbst heraus kommt. Bei Ihnen spielen jedoch folgende Faktoren eine Rolle, die Ihrer intrinsischen Motivation entgegenstehen:

- ***Die eigene Meinungsbildung wird durch die Ansichten anderer Menschen beeinflusst***
  Wenn Sie Veränderungen anstreben, werden Sie immer auf Menschen treffen, die tausend Argumente gegen Ihren Weg vorbringen werden. Sobald Sie diesen Ansichten und Meinungen zu viel Gewicht beimessen, während Sie sich Ihre eigene Meinung über die Erfolgsaussichten Ihrer geplanten Veränderung bilden, ist Ihr Erfolg gefährdet.
  Tipp: Besprechen Sie Ihre Veränderungspläne nur mit solchen Menschen, die Sie dabei unterstützen und ignorieren Sie soweit wie möglich diejenigen, die Sie von Ihrem Weg abbringen wollen oder Ihnen Steine in den Weg legen.

- ***Beeinflussbarkeit durch die Prognosen anderer Menschen***
  Gerade Veränderungsprozesse rufen eine Vielzahl von Personen auf den Plan, die Ihnen schon im Voraus prognostizieren können, wie Ihre Vorhaben ausgehen, welche negativen Konsequenzen sich für Sie ergeben usw. Wenn Sie sich davon beeinflussen lassen, dann lähmt das Ihre Bereitschaft, die geplanten Vorhaben anzugehen.
  Tipp: Umgeben Sie sich mit Menschen, die zusammen mit Ihnen an den positiven Ausgang Ihres Vorhabens glauben. Diese Einstellung überträgt sich dann auch auf Sie und hilft Ihnen, eigene Zweifel zu überwinden.