



# Ihr persönliches Ergebnis als **Rundum-Gesunde·r**

- Wie Information von Ihnen wahrgenommen und verarbeitet werden?
- Wieviel Information und Struktur sind für Sie Ihr Wohlfühl notwendig?
- Wo haben Sie Entwicklungspotenziale und wie können Sie diese ausschöpfen?

## Herzlichen Glückwunsch, Sie sind ein·e **Rundum-Gesunde·r (ESFP)**

Rundum-Gesunde mit ESFP-Präferenz sind freundlich, entgegenkommend, fröhlich und gewinnend. ESFPs sind Realisten. Sie sind mit dem Hier und Jetzt verbunden. Deshalb reagieren sie lieber spontan auf das was kommt, als langfristigen Plänen zu folgen. Sie sehen die Welt wie sie ist. Ihrem Umfeld begegnen sie in einer freundlichen, umgänglichen Art und Weise. ESFPs sind flexibel. Sie sind Berufskollegen gegenüber offen, tolerant und ohne Vorurteile. Im Umgang mit anderen versuchen sie nicht, irgendwelche Regeln durchzusetzen sondern suchen nach Lösungen, die alle befriedigen. Durch ihre natürliche und vom Realitätssinn geprägte Art, können sie gut vermitteln und verhandeln.

ESFPs sind gute Beobachter. Sie besitzen die Fähigkeit, eine enorme Datenfülle effektiv zu verwalten und zu verarbeiten. Sie sind eher an Menschen als an Dingen interessiert. Der direkte Kontakt zum Leben ist ihnen wichtig. Sie lieben Überraschungen die der landwirtschaftliche Alltag bereithält. Tägliche Routine, Verpflichtungen und Abläufe werden von ihnen ertragen, aber nicht sehr geschätzt. Durch ihre optimistische Grundhaltung strahlen sie persönliche Wärme und Freundlichkeit aus. Sie lassen sich nicht so leicht von der schlechten Stimmung anderer beeinflussen.

Alles, was einen Reiz auf die Sinne ausübt, kann sie begeistern. Sie mögen schöne Landschaften und Gegenstände, gutes Essen oder freundliche Menschen.

Viele Menschen mit einem ESFP-Profil sind gute Problemlöser und bleiben ruhig und stabil in Krisensituationen. Stehen Entscheidungen an, so befragen sie eher ihr Gefühl als dass sie sich auf logisches und analytisches Beurteilen verlassen.

Ihr personenbezogenes Wertefühl vermittelt ihnen Takt, Sympathie und ein ehrliches Interesse für andere. ESFPs können zwar gut mit Menschen umgehen, möchten aber nicht für die Disziplin in der Gruppe verantwortlich sein.

Lernen muss für ESFPs einen Sinn haben. Fehlt ihnen die Einsicht wozu etwas gelernt werden soll, so fällt ihnen das Lernen schwer. ESFPs lernen aus der eigenen Erfahrung und im unmittelbaren Kontakt mit einer Aufgabe sehr viel besser, als wenn sie sich mit abstrakten Gedanken oder Theorien auseinandersetzen müssen.

Menschen mit einem ESFP-Profil laufen zur Hochform auf, wenn sie es mit konkreten Dingen sowie mit konkreten Aktionen zu tun haben und wenn ihre Anpassungsfähigkeit und ihre Fähigkeiten im Umgang mit Menschen gefragt sind. Manchmal werden ESFPs von anderen als Lebenskünstler bezeichnet. Spaß am Leben zu haben, hat für sie einen sehr hohen Stellenwert. Sie sind den schönen

Dingen dieser Welt zugetan und genießen den Erfolg des Betriebes. Meist sind sie sportlich interessiert oder treiben selbst aktiv Sport. ESFPs haben einen Sinn für Risiko und Abenteuer.

Für ESFPs ist es wichtig, Richtung und Sinn für ihr Leben zu finden. Sie müssen lernen ihr Verhalten, besonders ihr Durchhaltevermögen, kritisch zu hinterfragen. Tun sie dies nicht, laufen sie Gefahr nur ihr eigenes Vergnügen zu suchen.

## Menschen mit ESFP-Typenprofil sind

- aufgeschlossen
- umgänglich
- entgegenkommend
- freundlich
- fröhlich
- sympathisch
- fühlen sich zu Menschen hingezogen

## Das Verhalten der ESFP-Persönlichkeit wird von ihrem Bedürfnis nach Abwechslung und Harmonie geprägt:

- sie führt, indem sie Teamwork und guten Willen fördert
- sie bewältigt Krisen gut
- sie vereint Gegensätze und löst so Spannungen auf
- sie konzentriert sich auf unmittelbar anstehende Probleme
- sie fördert die Interaktion zwischen Menschen
- sie fördert die effektive Zusammenarbeit

## ESFPs fühlen sich besonders wohl, wenn ihr Umfeld:

- aus energiegeladenen, umgänglichen und gegenwartsbezogenen Menschen besteht
- lebendig und harmonisch ist
- handlungsorientiert ist
- lockeren Umgang mit Menschen ermöglicht



## Besondere Stärken, die die ESFP-Persönlichkeit im Alltag und Berufsleben auszeichnen:

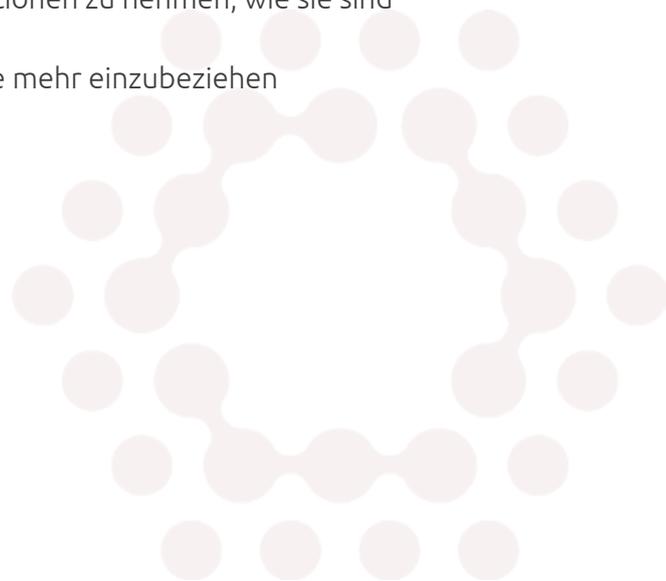
- bestimmt durch ihre Praxisnähe, Spontaneität und Flexibilität
- sie kann begeistern und strahlt Energie aus
- eine ESFP-Persönlichkeit kann Krisen gut bewältigen
- sie fördert Enthusiasmus
- sie fördert die kooperative Zusammenarbeit
- sie vermittelt ein positives Bild vom Team oder Betrieb
- sie wirkt integrierend
- sie akzeptiert und behandelt Menschen, wie sie sind

## ESFPs können ihre Stärken ausbauen, indem sie ihr Verhalten auf die folgenden Muster hin kritisch überprüfen: Sie neigen dazu, ...

- zu handeln, ohne vorher nachgedacht zu haben
- Geselligkeit auf Kosten der Zielerreichung auszuleben
- nicht immer alles zu beenden, was sie anfangen

## Ansätze zur persönlichen Entwicklung von ESFPs bestehen darin,

- sich im privaten oder beruflichen Bereich Aufgaben zu suchen, bei denen ein gutes Gedächtnis für Details gebraucht wird
- sich um eine Position zu bemühen, in der sie selbst bestimmen, wie eine Aufgabe gelöst wird
- den eigenen Potenzialen vertrauen zu lernen, wie Optimismus und der Fähigkeit, schnelle, effektive Lösungen zu finden
- stärker darauf zu vertrauen, Menschen und Situationen zu nehmen, wie sie sind und das Beste daraus zu machen
- logische Überlegungen in Entscheidungsprozesse mehr einzubeziehen
- Prioritäten zu setzen
- ein besseres Zeitmanagement einzuführen



Folgende Produkte werden Sie beim Genießen  
Ihres Wissenshungers unterstützen können –  
probieren Sie's doch einfach mal aus!

Omega-DHA MensSana



Vitaldrink Erwachsene  
MensSana



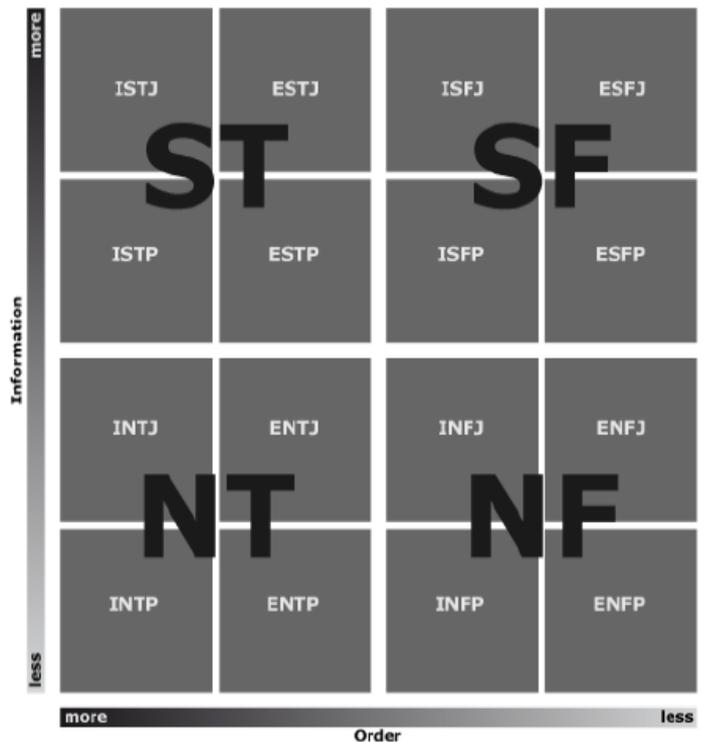
Magnesium-Citrat + D direkt  
MensSana



## Wissenswertes zur Umfrage

Diese Umfrage basiert auf den Erkenntnissen des Schweizer Analytikers C.G. Jung, der die analytische Psychologie schon in den 1930er Jahren begründet und das menschliche Unterbewusstsein in 16 Typologien unterteilt hat. Jede dieser

Typologien unterscheidet sich in der Art, wie Informationen am besten wahrgenommen werden (Detailgrad, Struktur), wie diese verarbeitet werden und wie damit umgegangen wird (bewerten, sortieren, wirken lassen, zu neuen Inhalten zusammensetzen, kombinieren usw.). Die Unterschiede zwischen den 16 Typologien lassen sich in einem Achsenraster in 4 x 4 (16) Kategorien bzw. verschiedene Typkombinationen einteilen. Das bedeutet je nachdem, wie die einzelnen Aufgaben in der Umfrage angegangen wurden, lässt sich daraus die bevorzugte Art und Weise, wie die Person mit Informationen umgeht, ableiten. Die Ausprägungen der Eigenschaften teilen sich in für Struktur- und Informationsgrad in jeweils 4 Cluster ein. Die Farben beim Ergebnis geben Aufschluss über die Stärke der Ausprägung der jeweiligen (Charakter-) Eigenschaft.



**Rot** steht für eine starke Ausprägung der Eigenschaft und **grün** für eine geringere Ausprägung.

**E: Extrovertiert** – Die Person erholt sich und füllt ihre emotionalen Energiespeicher dadurch auf, dass sie sich unter Menschen begibt und in den Austausch geht. Extrovertierte Menschen „laden sich durch äußere Impulse und Einflüsse auf.“ Gleichzeitig bedeutet das nicht, dass sie extrovertiert im Sinne von „nur im Rampenlicht fühle ich mich wohl“ unterwegs sind.

**I: Introvertiert** – Die Person kann sich am besten erholen und innerlich wieder aufladen, wenn sie sich zurückzieht, ein Buch liest oder alleine Musik hört. Introvertierte Menschen beziehen neue Energie vor allem aus sich selbst heraus. Das muss jedoch nicht bedeuten, dass sie introvertiert im Sinne von „scheu“ sind.

**S: Sensing – Erfassen** – Zuerst geht es um den Inhalt, die tatsächliche Qualität einer Sache, eines Bildes oder einer Aussage, unabhängig davon, was damit „womöglich“ noch alles gemacht werden kann. Ein Bild vom Mount Everest löst in Menschen mit einem „S“ in ihrer Typologie erstmal aus: Höchster Berg der Welt.

**T: Thinking – denkend** – Menschen begegnen ihrer Umwelt zunächst einmal rational. Mit einem „T“ in ihrer Typologie sind sie sehr schnell darin zu erkennen, was ein Sachverhalt oder eine Situation bedeutet und können so auch beeindruckend schnell entwickeln, „was jetzt zu tun ist.“

**J: Judging – bewertend/urteilend** – Die Fähigkeit, zum Beispiel blitzschnell einen Fehler zu entdecken, Muster zu erkennen oder Ableitungen und Konsequenzen formulieren zu können, zeichnet Menschen mit einem „J“ in ihrer Typologie aus.

**N: Intuitiv** – Die Person nimmt zuerst wahr, welches Potenzial in einer Sache steckt, bevor sie sich über das „ist es realistisch oder sachlich betrachtet?“ Gedanken macht. Ein Bild vom Mount Everest versetzt Menschen mit einem „N“ in ihrer Typologie zunächst mal in die Vorstellung, was für ein Abenteuer die Besteigung dieses Berges sein muss.

**F: Feeling – fühlend** – Das „F“ in einer Typologie verdeutlicht, dass Menschen mit einem solchen Profil eher die Gefühlswelt in einer Situation ausloten und sehr schnell „spüren“, welche Emotionen bei ihnen selbst und auch bei anderen entstehen können.

**P: Perceiving – wahrnehmend** – Menschen mit einem „P“ in ihrer Typologie sind erstmal zurückhaltend und lassen sich kaum zu spontanen Bewertungen oder gar Urteilen bewegen. Sie nehmen zuallererst auf und möchten das Wahrgenommene erst verarbeiten, bevor sie zu einem Entschluss kommen.

Aus diesen Einzel-Buchstaben setzen sich nun also die 16 Typologien zusammen. Dadurch wird deutlich, dass wir gleichermaßen all diese Eigenschaften unterbewusst in uns tragen – jedoch in ganz unterschiedlich starken Ausprägungen. Das nimmt großen Einfluss darauf, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen, worauf wir beim Zuhören oder auch beim Sprechen achten, was uns leicht oder auch schwerfällt. Während die einen spielend komplexe Aufgaben lösen, können andere aus einem Kugelschreiber eine Rakete bauen, andere wiederum aus dem Stegreif Geschichten erfinden oder für eine tolle Atmosphäre in einer Gruppe sorgen.

