



# Ihr persönliches Ergebnis als **Detail-Genießer·in**

---

- 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 **Detail-Genießer·in (ESTJ)**

Detail-Genießer·innen mit ESTJ-Präferenz sind praktisch, realistisch und zuverlässig. Was sie vorfinden, versuchen sie zu regeln, zu ordnen und zum Laufen zu bringen. ESTJs organisieren gern. Sie sind gute Projektmanager und besitzen die Gabe, Fehler häufig schon weit im Voraus erkennen zu können. Obwohl ESTJs gut planen können, interessiert sie die praktische Arbeit am meisten.

ESTJs sind entscheidungsfreudig. Sie schätzen traditionelle Werte, dazu gehören ein geordnetes Zuhause sowie Besitz. Die Aufmerksamkeit von ESTJs gilt vor allem der Arbeit und nicht so sehr den Menschen, welche die Arbeit tun. Ihr ausgeprägtes Verantwortungsgefühl veranlasst sie jedoch häufig mit anzupacken, wo es gilt, anderen zu helfen oder Dinge zum Wohle der Allgemeinheit zu tun.

Planung geschieht bei ESTJs systematisch. Sie denken logisch, analytisch und urteilen objektiv. Abläufe werden detailliert, in kleinen Schritten, ausgearbeitet. Termintreue ist ihnen wichtig. Unruhig werden sie, wenn sie merken, dass Dinge nicht klar bestimmt und Absprachen ungenau sind - oder dass sich andere nicht an die Regeln halten.

Effizienz spielt für sie eine große Rolle. Wenn es sein muss, können sie hart gegen sich und andere sein. ESTJs möchten ihr Leben in den Griff bekommen. Dies versuchen sie zu erreichen, indem sie ihr Leben ordnen. Entscheidungen werden logisch und folgerichtig getroffen und eine solche Vorgehensweise erwarten sie auch von anderen.

Sie interessieren sich eher für die Verhältnisse im Hier und Jetzt, als für Möglichkeiten und Visionen. Das lässt sie nüchtern und praktisch erscheinen. Ihre Ziele verfolgen ESTJs ausdauernd und mit großer Genauigkeit. Bei der Lösung von Problemen und Aufgaben verlassen sie sich auf ihre bisherigen Erfahrungen. Sie bevorzugen solche Arbeit, bei der die Ergebnisse handgreiflich, sichtbar und konkret sind.

Was ESTJs anfangen wird auch erledigt. Sie behalten gern die Kontrolle. Sie urteilen schnell und müssen darauf achten, sich vorher ein ausreichend umfassendes Bild von der Situation gemacht zu haben. ESTJs müssen lernen, sich im Vorwege die Meinung der Menschen anzuhören, die von ihrer Entscheidung betroffen sind. Das wird ihnen vielleicht schwerfallen. Wenn sie sich jedoch keine Zeit nehmen, entscheiden sie sich eventuell voreilig, ohne ausreichende Sachinformation oder ohne genügend Rücksicht auf die persönlichen Gefühle und Ansichten anderer Menschen.

ESTJs sollten darauf achten, dass ihre Wertvorstellungen und Gefühle nicht untergehen bei dem Versuch, den eigenen hohen Idealen an Klarheit und Folgerichtigkeit zu entsprechen. Sie müssen „die Kunst, andere zu verstehen“ entwickeln. Konkret können sie dies, indem sie lernen, Leistungen und Ideen anderer auch dann zu schätzen und Gutes daran zu entdecken, wenn sie nicht ihren eigenen hohen Ansprüchen genügen oder andere etwas aus ihrer Sicht Unlogisches tun.

## Menschen mit ESTJ-Typenprofil sind

- praktisch
- realistisch
- sachlich
- zuverlässig
- entscheidungsfreudig
- entschlossen
- analytisch
- fähig, Fakten und Abläufe im Vorlauf zu organisieren

## Das Verhalten der ESTJ-Persönlichkeit wird von ihrem Bedürfnis nach Klarheit und ihrem Verantwortungsbewusstsein geprägt:

- sie führt auf traditionelle Weise
- sie respektiert Hierarchien
- sie will führen und übernimmt schnell Führung
- sie setzt Erfahrungen ein, um Probleme zu lösen
- sie erfasst direkt den Kern eines Problems
- sie entscheidet schnell

## ESTJs fühlen sich besonders wohl, wenn ihr Umfeld

- aus hart arbeitenden und zielorientierten Menschen besteht
- aufgabenorientiert ist
- organisiert und strukturiert ist
- stabil und vorhersagbar ist
- auf Effizienz ausgerichtet ist



## Besondere Stärken, die die ESTJ-Persönlichkeit in Alltag und Berufsleben auszeichnen:

- geprägt von ihren analytischen Fähigkeiten im Hier und Jetzt
- sie planen folgerichtig und systematisch und gehen ebenso vor
- ESTJs arbeiten ausdauernd daran, ihre Ziele zu erreichen
- sie erkennen Fehler im Voraus
- sie bauen ihre Kritik logisch auf
- sie organisieren Abläufe, Produkte und Menschen
- sie kontrollieren, ob die Arbeit gemacht wurde
- sie setzen Schritt für Schritt um

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

- zu schnell zu entscheiden
- zu übersehen, dass Veränderungen notwendig sind
- die schönen Dinge des Lebens aus Übereifer zu vergessen
- die eigenen Gefühle zu verdrängen und den eigenen Wertvorstellungen zu wenig Aufmerksamkeit zu schenken

## Ansätze zur persönlichen Entwicklung von ESTJs bestehen darin, ...

- sich im privaten oder beruflichen Bereich Herausforderungen zu suchen und diese Herausforderungen anzunehmen
- sich darum zu bemühen, Menschen führen zu können
- ihre Fähigkeit auszubauen und zu nutzen, sich mit den eigenen Talenten für andere zu engagieren
- auf ihre Potenziale zu vertrauen - wie Weitblick, strategisches Denken und hohe Leistungsfähigkeit
- ihre Wertschätzung für die Bemühungen anderer auszudrücken
- sich mehr Zeit für die eigenen Wertvorstellungen und Gefühle zu nehmen und sie zu reflektieren
- sich zu zwingen, die Vorteile von Veränderungen zu sehen
- Entscheidungen unter Berücksichtigung aller relevanter Faktoren zu treffen, auch der, die mit den Bedürfnissen von Menschen zu tun haben



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

B12 lingua MensSana



Vitaldrink Erwachsene MensSana



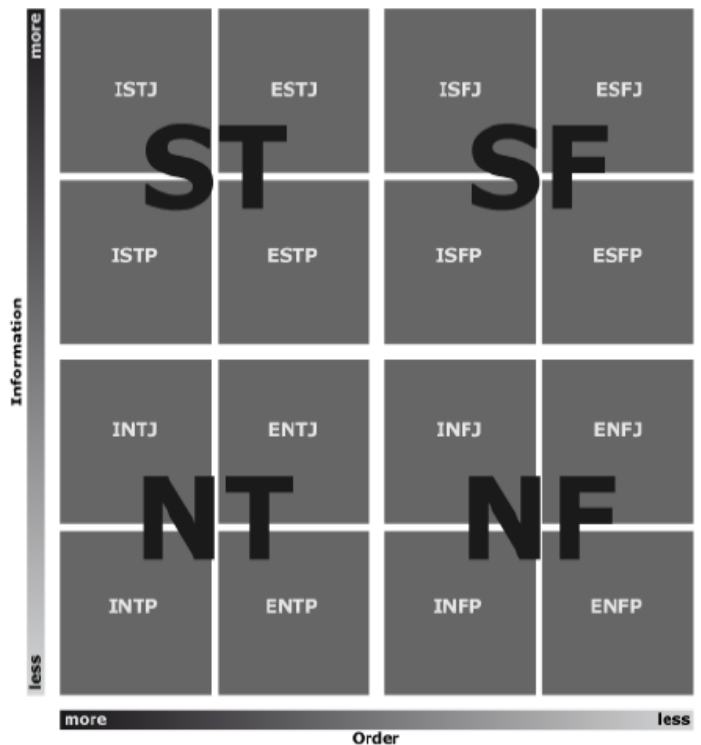
Omega-DHA MensSana



## 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.

