



# Ihr persönliches Ergebnis als **Gesundheits-Architekt·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 **Gesundheits-Architekt·in (INTJ)**

Gesundheits-Architekt·innen mit INTJ-Präferenz sind unabhängig, originell und individualistisch. Sie haben eine ausgeprägte Intuition, die sie in einer Welt der Ideen, Konzepte und Theorien leben lässt. Ihre Einsichten und ihre Analysefähigkeit lassen sie begreifen, was um sie herum passiert. Sie erkennen wie die Verhältnisse tatsächlich sind und was sie eigentlich bedeuten. INTJs haben im Laufe ihres Lebens gelernt, dass sie sich auf ihre Einsichten verlassen können.

Selbst kompetent zu sein und sich mit kompetenten Menschen auseinander zu setzen ist für sie sehr wichtig. INTJs können eigensinnig sein. Sie sind sehr unabhängig und haben ein enormes Vertrauen in ihre eigenen Kräfte. Widerstände fordern sie heraus und sind lediglich kurze Verzögerungen auf dem Weg zum Ziel. Wenn sie ein Projekt begonnen haben, ist ihnen kein Weg zu weit und keine Arbeit zu schwer, um ihre Idee umzusetzen.

Sie haben eine starke Entschlusskraft und ein gutes Durchhaltevermögen. Für sich selbst setzen INTJs hohe Maßstäbe an und erwarten von anderen eine ebensolche Leistung. Obwohl ihnen die Welt der komplexen Ideen, Theorien und Zusammenhänge näher ist, können sie sich auch auf die Details eines Projektes konzentrieren, wenn es gefordert wird.

Unabhängig davon welchen Beruf INTJs ausüben, trägt ihr Denken wissenschaftliche Züge. INTJs haben die Gabe, aus einer Fülle von Informationen die relevanten herauszufiltern und sich auf die kritischen Aspekte zu konzentrieren. Arbeiten INTJs sehr konzentriert an einer Sache kann es passieren, dass sie den Informationsfluss zu anderen einschränken, wenig kommunizieren oder nur solche Punkte unterstützen und im Gespräch zulassen, die sie für wichtig halten.

Für INTJs ist klares Denken wichtig. Sie laufen zur Hochform auf, wenn sie in aller Ruhe schwierige Probleme lösen oder schwierige Situationen entwirren können. Entscheidungen treffen sie aus der Distanz, von einem möglichst objektiven Standpunkt aus.

Wenn sie sich allein auf ihr objektives Urteil verlassen, beachten sie Widersprüche und Zielkonflikte, mit den Vorstellungen, Gefühlen und Bedürfnissen anderer beteiligter Personen, oft nicht genügend. Deshalb müssen INTJs sich aktiv um die Ansichten anderer beteiligter Personen bemühen.

Menschen dieses Typs müssen sich die Emotionen aller beteiligten Menschen bewusst machen und ihnen Raum zugestehen.

## Menschen mit INTJ-Typenprofil sind

- originell
- unabhängig
- individualistisch
- entschlossen
- überzeugt von ihrer Sicht der Dinge
- von der Meinung ihrer Umwelt nicht abhängig

## Das Verhalten der INTJ-Persönlichkeit wird von ihrem Bedürfnis nach Klarheit und Kompetenz geprägt:

- sie treibt sich selbst und andere an, um gesetzte Ziele zu erreichen
- sie interessiert sich stark für Ideen und Konzepte
- sie entwirft und entwickelt neue Denkmodelle
- sie kann sich durchsetzen
- sie ist stets bereit, das ganze System in Frage zu stellen

## INTJs fühlen sich besonders wohl, wenn ihr Umfeld

- aus intellektuell herausfordernden Menschen besteht
- aus Menschen besteht, die sich mit der Umsetzung langfristiger Visionen beschäftigen
- effizient ist und Autonomie und Kreativität fördert
- auf die Lösung von Aufgaben fixiert ist und
- dennoch ausreichend Raum zur Reflexion bietet

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

- sind geprägt von ihrer Fähigkeit, Probleme in ihrer gesamten Komplexität zu erfassen und zu beschreiben
- sie entwickeln Strategien zur Lösung von Problemen
- sie planen langfristig und
- sind zu umfassendem systemischen Denken fähig
- sie leiten aus Ideen konkrete Umsetzungsstrategien ab

- sie beseitigen Hindernisse
- sie haben klare Zukunftsvisionen in Bezug auf das Team oder das Unternehmen
- sie haben stark ausgeprägte konzeptionelle Fähigkeiten

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

- so unzugänglich zu erscheinen, dass sie andere abschrecken
- sich nur schwer von nicht praktikablen Ideen zu lösen
- andere zu sehr zu kritisieren

Ansätze zur persönlichen Entwicklung von INTJs bestehen darin, ...

- sich im privaten und beruflichen Bereich eine organisierte und strukturierte Umgebung zu schaffen
- sich um die größtmögliche Autonomie zu bemühen
- auf die eigenen Potenziale zu vertrauen, wie die Fähigkeit zu tiefer Einsicht in technische und naturwissenschaftliche Systeme, Dinge und Situationen aus ungewöhnlichen Perspektiven betrachten zu können und das Talent, innovative Lösungen zu finden
- Feedback und Vorschläge von anderen einzuholen und deren Meinung schätzen zu lernen
- zu lernen, wann eine Idee aufgegeben werden sollte
- zu beachten, wie die eigenen Ideen von anderen aufgenommen werden



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

B12 lingua MensSana



Mineraldrink MensSana



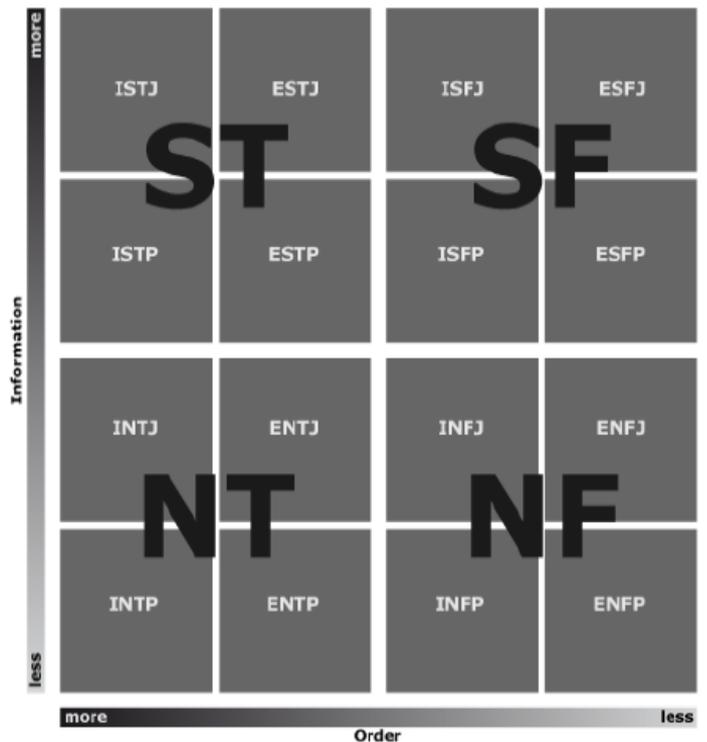
BetaGlucan+ immun MensSana



## 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.

