MENS SANA

Ihr persönliches Ergebnis als

Rundum-Gesunde·r

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

MENS SANA

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

Rundum-Gesunde mit ISFJ-Präferenz sind fleißig, verbindlich und gewissenhaft. Sie helfen gerne, wenn andere Menschen Unterstützung brauchen. Entscheidungen treffen sie nicht Hals über Kopf. Bevor ISFJs etwas anfangen, denken sie sehr genau darüber nach. Haben sie entschieden was zu tun ist, führen sie es ruhig, stetig fortschreitend und gründlich aus.

ISFJs leben gegenwartsbezogen. Sie haben ein gutes Gedächtnis für Fakten und Details. Ihre Erfahrungen spielen für sie eine große Rolle.

Äußerlich wirken ISFJs ruhig und ausgeglichen. Sie präsentieren sich vernünftig und verständig. Dass hinter ihrer ruhigen Fassade häufig eine sehr engagierte Persönlichkeit steckt, merkt ein Betrachter erst, wenn er diesen Menschen intensiver kennenlernt. Manchmal scheint es, als fehle es ihnen an Selbstbewusstsein. Von Freunden hören sie vielleicht den Satz: „Andere mit deinem Wissen und Können würden sich ganz anders darstellen".

ISFJs sind vorsichtig. Ein gesichertes Umfeld ist ihnen wichtig. Sie bereiten sich gut auf ihre Aufgaben vor und planen im Voraus. Krisensituationen meistern sie durch überlegtes Handeln. ISFJs können gut mit Routinearbeiten umgehen, in denen sie ihr gut gelerntes Wissen und Können zur Anwendung bringen. Traditionen geben ihnen Sicherheit.

Oft bilden ISFJs das Fundament, auf dem Gruppen, Organisationen und Vereine ruhen. Sie können ausdauernd, hart und genau arbeiten, während sie ihrem Umfeld Sicherheit und Stabilität geben. Geduldig bleiben sie bei der Sache und erledigen ihre Aufgaben oft über das erforderliche Maß hinaus, bis in die kleinsten Kleinigkeiten. Sie prüfen, bevor sie sich auf etwas einlassen und übernehmen sehr gewissenhaft die Verantwortung. Sie bleiben so lange bei einer Sache, bis diese erledigt ist.

Landwirte dieses Typs profitieren in ihrem Beruf von ihrer Gabe, die Bedürfnisse anderer wahrzunehmen, mit ihrem Interesse fürs Praktische verbinden können. Sie sind freundlich, sympathisch und taktvoll. Sie mögen das Gefühl von anderen gebraucht zu werden.

ISFJs drängen sich nicht gern in den Vordergrund. Sie streben nicht druckvoll nach Führungspositionen. Bittet man sie jedoch darum die Führung zu übernehmen, so tun sie es. ISFJs verhalten sich ihren Organisationen gegenüber loyal und kommen gut mit Hierarchien zurecht.

© 2023 All Rights Reserved. Data to Decision Hamburg/Germany

Wenn es um den Umgang mit Zahlen, Daten und Fakten geht, machen sie selten Fehler. ISFJs haben ein gesundes Urteilsvermögen. Menschen, deren Entscheidungen nicht so strikt auf der für sie „vernünftigen“ Auswertung von Daten und Fakten beruhen, bezeichnen sie als unzuverlässig.

Problematisch wird es für ISFJs, wenn sie sich zu sehr an den Bedürfnissen anderer ausrichten. Sie werden dann leicht zu unfreiwilligen Dienstleistern, die im Extremfall für andere deren Leben zu meistern beginnen und sich selbst dabei viel zu sehr zurücknehmen.

Auch wenn ISFJs es häufig nicht für sich reklamieren, brauchen sie bei der Arbeit oder in der Familie ihre Freiräume, Zeit und einen Ort, wohin sie sich ungestört zurückziehen können.

Es kann für sie zum Problem werden, wenn sie kreative Vorstellungen und Intuitionen als suspekt einstufen. Wenn sie diese nicht ernst genug nehmen und nur bei dem bleiben, was sie sich so schön eingerichtet haben, besteht die Gefahr, sich mehr und mehr nur mit sich selbst oder ihrer Welt zu beschäftigen - und dabei weit hinter ihren Möglichkeiten zurückzubleiben.

Menschen mit ISFJ-Typenprofil sind:

- freundlich
- verbindlich
- gewissenhaft
- mitfühlend
- rücksichtsvoll
- integer

Das Verhalten der ISFJ-Persönlichkeit wird von ihrem Bedürfnis nach Harmonie geprägt:

- sie nutzt ihren persönlichen Einfluss hinter den Kulissen
- sie hält sich an vorgegebene und eingeschliffene Abläufe und Regeln
- sie strebt nach konkreten Ergebnissen
- sie ordnet sich Strukturen und Hierarchien unter
- sie übernimmt Führung nur, wenn sie darum gebeten wird

© 2023 All Rights Reserved. Data to Decision Hamburg/Germany

ISFJs fühlen sich besonders wohl, wenn ihr Umfeld ...

- aus gewissenhaften Menschen besteht
- Sicherheit vermittelt
- ruhig und effizient ist
- klar strukturiert ist

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

- sind geprägt von ihrem hohen Verantwortungsbewusstsein und
- der Fähigkeit, beständig, genau und ausdauernd zu arbeiten
- sie berücksichtigen die Bedürfnisse anderer Menschen
- sie sind sehr verantwortungsbewusst
- sie sind sehr genau im Umgang mit Details und präzise in Routinearbeiten
- sie geben sich Mühe, andere zu unterstützen
- sie haben alles am rechten Ort zur rechten Zeit
- sie arbeiten beständig an der Umsetzung von Unternehmenszielen

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

- zu pessimistisch in die Zukunft zu blicken
- unsicher zu sein, wenn sie vor Publikum „auftreten“ müssen
- unaufdringlich zu sein und deshalb manchmal unterschätzt zu werden
- manchmal nicht so flexibel zu reagieren, wie es die Umstände erfordern

© 2023 All Rights Reserved. Data to Decision Hamburg/Germany

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

- sich im privaten oder beruflichen Bereich Aufgaben zuzuwenden, die es verlangen, Details, Daten und Fakten zu organisieren oder zu verarbeiten
- sich im privaten oder beruflichen Bereich Aufgaben zuzuwenden, bei denen absehbare Ziele erreicht werden können
- auf die eigenen Potenziale zu vertrauen, wie die enorme Leistungsfähigkeit, die Gabe, Menschen zu helfen und sie zu unterstützen und das große Verantwortungsbewusstsein
- die Zukunft positiver zu sehen
- die Zukunft aus einem weiteren Blickwinkel zu sehen
- Neuem aufgeschlossen zu begegnen
- ein selbstsicheres Auftreten zu erlernen
- ihr Licht nicht unter den Scheffel zu stellen

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

Omega-DHA MensSana

Vitaldrink Erwachsene MensSana

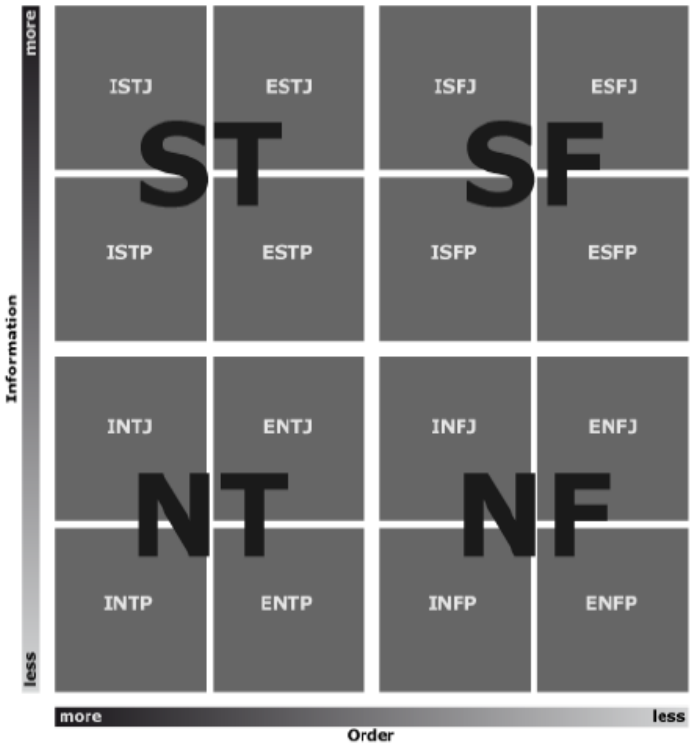
Magnesium-Citrat + D direkt MensSana

© 2023 All Rights Reserved. Data to Decision Hamburg/Germany

MENS SANA

Wissenswertes zur Umfrage

Diese Umfrage basiert auf den Erkenntnissen des Schweizers 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.

© 2023 All Rights Reserved. Data to Decision Hamburg/Germany

S: Sensing – Erfassen – Zuallererst 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.

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.

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."

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.

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.

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.

© 2023 All Rights Reserved. Data to Decision Hamburg/Germany