



# 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 (ISFP)**

Rundum-Gesunde mit ISFP-Präferenz sind abwartend, sensibel und loyal. Sie verhalten sich freundlich, rücksichtsvoll und mitfühlend. Sie vermitteln persönliche Wärme. Im alltäglichen Leben geben sie sich tolerant, offen, flexibel und anpassungsfähig. Sie haben jedoch eine sehr persönliche Sicht der Dinge. Wer Menschen dieses Typs nach außen hin als sorgenfrei und lebendig erlebt, kennt nur die eine Seite. Ihre innere Tiefe und Komplexität zeigen sie meist nicht nach außen und verbergen ihre tief verankerten Werte vor den anderen.

ISFPs sprechen selten über ihre innersten Empfindungen. Ihre Verletzlichkeit schützen sie durch reservierte Zurückhaltung. Wenn man in einer Sache jedoch ihre Normen antastet, verweigern sie jeden Kompromiss.

Sehr ernsthaft prüfen ISFPs was ihnen wirklich wichtig ist, bevor sie sich für etwas entscheiden. Wenn sie von einer Sache überzeugt sind oder eine gute Beziehung zu einem Menschen aufgebaut haben, erfüllen sie die damit verbundenen Aufgaben und Verpflichtungen äußerst zuverlässig.

ISFPs haben ein gutes Gedächtnis für Situationen und Ereignisse. Ihre sensible Art hilft ihnen, sich gut in Menschen hineinzusetzen. Sie können andere sehr gut einschätzen und haben ein gutes Gespür dafür, wann und wo ihre Hilfe gebraucht wird. Wenn sie sich jemandem zuwenden, dann tun sie es ganz. Sie zeigen ihre Zuwendung jedoch eher durch ihre Taten als mit Worten.

ISFPs sind optimistisch und leben im Hier und Jetzt. Mit ihrer fröhlichen Art und ihrer Spontanität sind sie geschätzte Mitglieder einer Gruppe oder Gemeinschaft. Gewöhnlich genießen sie den Augenblick und lassen sich diesen Genuss auch durch eine dringende Terminalsache ungern verderben.

Sie haben keine Ambitionen jemanden zu beeindrucken oder Macht auszuüben. Menschen, die sich Zeit für ihre Vorstellungen und Ziele nehmen, schätzen sie.

ISFPs interessieren sich für die Gegenwart, wie sie diese über ihre fünf Sinne wahrnehmen. Sie fühlen sich dort heimisch. Manche genießen die Natur oder mögen Tiere.

Oft sind sie auch im künstlerischen Bereich erfolgreich. ISFPs arbeiten gerne mit ihren Händen. Sie schätzen das, was ihnen hilft sich direkt und physisch auszudrücken. Wenn sie von einer Aufgabe persönlich überzeugt sind, laufen sie

zur Hochform auf. Sie erkennen, was im Augenblick getan werden muss und tun es sogleich. Ihr Einsatz ist ein persönlicher Beitrag zum besseren menschlichen Verstehen, zum Allgemeinwohl oder zur Gesundheit. Sie brauchen den größeren Sinnzusammenhang.

Wenn sie sich einer Aufgabe verschrieben haben, neigen sie zum Perfektionismus. Deshalb liegen ihnen besonders die Aufgaben, die ein persönliches Engagement und Anpassungsfähigkeit verlangen. Manchmal empfinden ISFPs einen Widerspruch zwischen ihren Überzeugungen und ihrem tatsächlichen Leben.

Auch wenn sie ebenso effektiv sind wie andere, werden sie das Gefühl von Unzulänglichkeit nicht los. Sie neigen zur Unterschätzung und dazu, sich unter Wert anzubieten.

Es ist für sie wichtig, Ideale in konkretes Handeln umzusetzen. Sonst träumen sie ständig von unerreichbaren Horizonten, bewirken aber in der Gegenwart kaum etwas. Wenn sie ihre Ideale nicht umsetzen können, werden sie leicht übersensibel und verletzlich. Sie verlieren dann ihren Lebensmut und ihr Selbstvertrauen. Sie haben viel zu geben und müssen nur den Ort finden, wo ihre vielen Begabungen zur Anwendung kommen können.

## Menschen mit ISFP-Typenprofil sind:

- abwartend
- sensibel
- loyal
- sanft
- rücksichtsvoll
- mitfühlend
- offen und flexibel in ihrer Einstellung

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

- sie bevorzugt es, partnerschaftlich miteinander umzugehen
- sie lobt eher als zu kritisieren
- sie wächst an der Aufgabe
- sie passt sich den Erfordernissen einer Situation an
- sie beeinflusst andere, indem sie an ihre guten Vorsätze appelliert
- sie übernimmt die Führung nur, wenn sie darum gebeten wird

## ISFPs fühlen sich besonders wohl, wenn ihr Umfeld

- aus kooperativen Menschen besteht
- aus Menschen besteht, die Spaß an der Arbeit haben
- aus freundlichen und höflichen Kollegen besteht
- auch Privatsphäre ermöglicht
- flexibel und ästhetisch ist
- menschenorientiert ist

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

- sind häufig geprägt von ihren praktischen Fähigkeiten
- sie ist sicher im Umgang mit Details und
- hat ein Gespür dafür, was Menschen im Moment brauchen
- sie kümmert sich um die Bedürfnisse anderer Menschen in ihrem Umfeld
- sie setzt sich für deren Wohl ein
- sie arbeitet mit stiller Freude
- sie moderiert Konflikte zwischen Menschen und Aufgaben
- sie kümmert sich um den menschlichen Aspekt im Betriebsablauf

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

- zu leichtfertig zu vertrauen
- zu zurückhaltend notwendige Kritik auszusprechen
- zu selbstkritisch zu sein
- zu verletzbar zu sein und sich zurückzuziehen



## Ansätze zur persönlichen Entwicklung von ISFPs bestehen darin,

- sich im privaten und beruflichen Bereich Arbeiten zu suchen, in denen sie ihre persönlichen Werte einbringen können
- sich um Möglichkeiten zu bemühen, anderen zu helfen
- sich Freiräume für eigenes Nachdenken, Entwickeln und Tun zu sichern
- skeptischer zu sein und Informationen genauer zu prüfen
- kritisches Feedback zu lernen und eigene Erfolge mehr zu schätzen
- eine zukunftsorientierte Perspektive zu entwickeln
- selbstbewusster und direkter im Auftreten gegenüber anderen zu werden

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

Omega-DHA MensSana



Vitaldrink Erwachsene MensSana



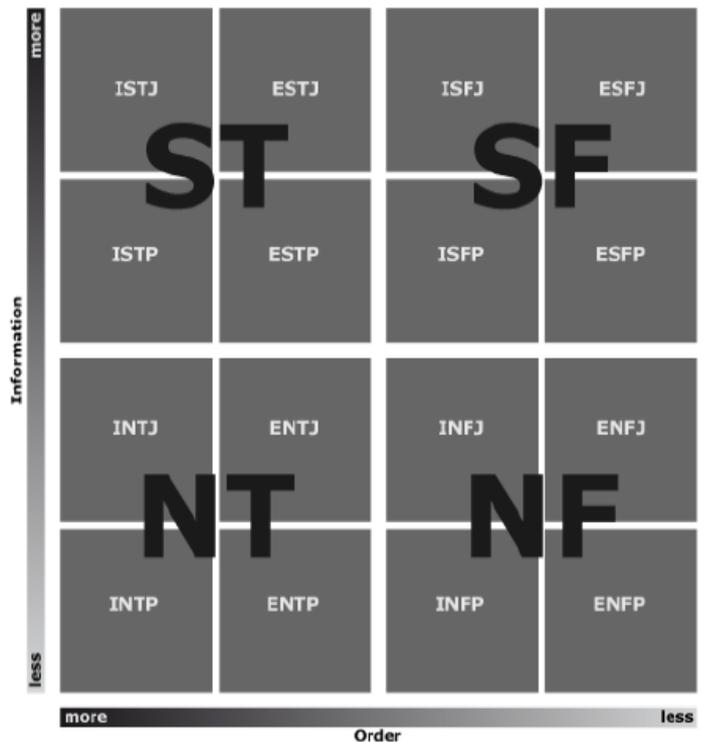
Magnesium-Citrat + D direkt MensSana



## 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.

