

# Persönlicher Bericht



---

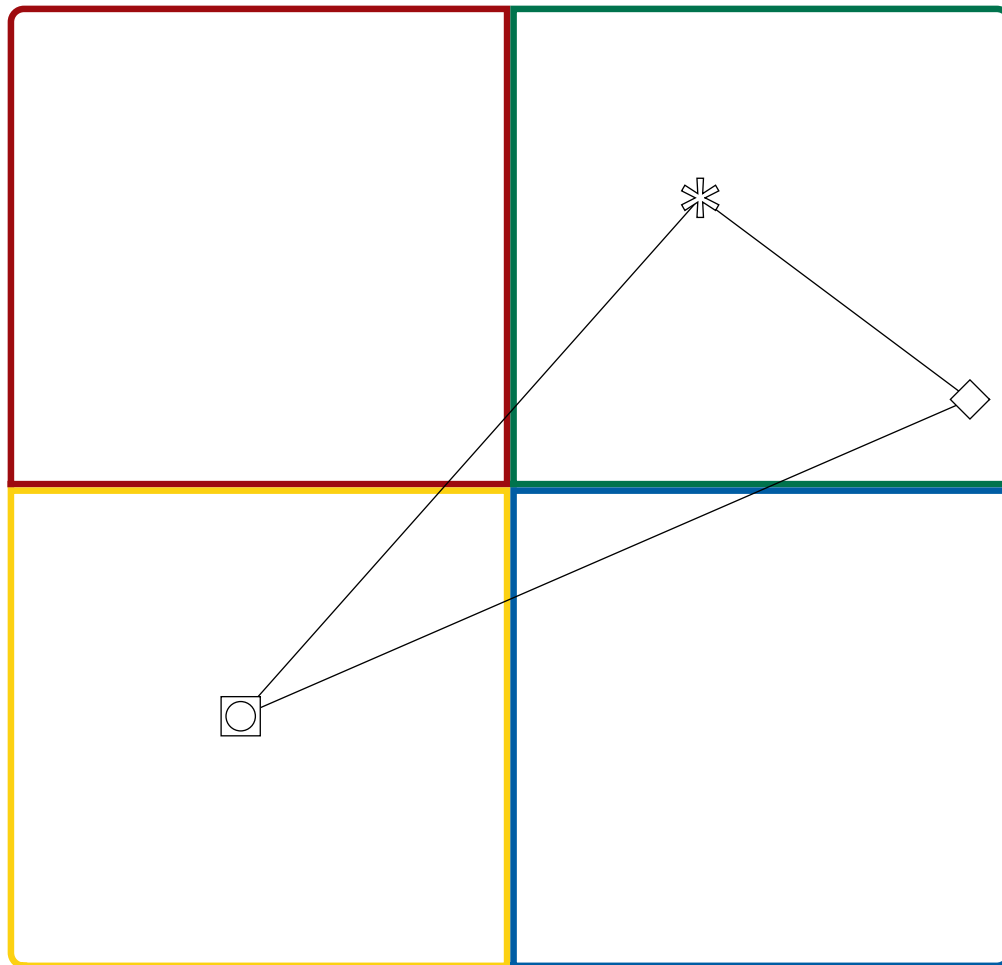
Dieser Bericht wurde erstellt für  
JOHN Q. PUBLIC

Datum  
19 APRIL 2017



Dieser Bericht wurde erstellt für  
JOHN Q. PUBLIC  
Consilion

BX6396



TM

Das ist Ihr **Lebensstil-Profil**. Es hilft Ihnen zu erkennen, an welchen Tätigkeiten Sie **Interesse** haben, wie Ihr **Normalverhalten** aussieht, welche **Bedürfnisse** Sie haben und welches Verhalten bei **Stress** in Erscheinung treten kann. Es zeigt auch den Vergleich mit anderen Personen auf diesen Gebieten. Diese Informationen können Ihnen helfen, Ihre **persönlichen und beruflichen Ziele zu erreichen**, Ihre **Leistungsfähigkeit zu steigern** und Ihre **Teamfähigkeit zu verbessern**.

Dieser Bericht wurde erstellt für  
 JOHN Q. PUBLIC  
 Consilion

BX6396

**Seite 1 : Interessen**

Der Stern bezeichnet Tätigkeiten, die Menschen gerne tun. Tätigkeiten in der oberen Hälfte des Profils stehen für ein direktes Engagement (für Aufgaben oder Menschen). Tätigkeiten auf der linken Hälfte des Profils sind eher auf Aufgaben bezogen als auf Menschen bezogen, die diese Aufgaben ausführen.

<p><b>Typische ROTE Aktivitäten umfassen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchführung</li> <li>• Herstellung von Produkten</li> <li>• praktische Lösung von Problemen</li> <li>• Arbeit durch Menschen</li> <li>• Organisation</li> </ul>	<p><b>Typische GRÜNE Aktivitäten umfassen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verkauf und Werbung</li> <li>• überzeugen</li> <li>• andere motivieren</li> <li>• beraten oder lehren</li> <li>• Arbeit mit Menschen</li> </ul>
<p><b>Typische GELBE Aktivitäten umfassen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsplanung</li> <li>• Detailaufgaben übernehmen</li> <li>• genaue Kontrollaufgaben übernehmen</li> <li>• Arbeit mit Zahlen</li> <li>• Arbeit mit Regeln und Systemen</li> </ul>	<p><b>Typische BLAUE Aktivitäten umfassen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planung</li> <li>• abstraktes Denken</li> <li>• neue Methoden erfinden</li> <li>• Innovation</li> <li>• Arbeit mit Ideen</li> </ul>

TM


Tätigkeiten in der unteren Hälfte des Profils stehen für ein indirektes Engagement (für Aufgaben oder Menschen). Tätigkeiten auf der rechten Hälfte des Profils sind eher auf Menschen bezogen als auf die Aufgaben bezogen, die von Menschen ausgeführt werden.

Dieser Bericht wurde erstellt für  
JOHN Q. PUBLIC  
Consilion

BX6396

### Seite 2 : Ihre Interessen

Der Stern beschreibt Dinge, die Sie gerne tun. Ihr Stern liegt im GRÜNEN Feld. Wahrscheinlich haben Sie Spass an allem, was mit Menschen zu tun hat.

<p><b>Personen, deren Stern in diesem Farbfeld liegt, lieben praktisch zupackende Tätigkeiten mehr als Sie.</b></p>	
<p><b>Personen, deren Stern in diesem Farbfeld liegt, lieben es mehr als Sie, zu überwachen und zu kontrollieren.</b></p>	<p><b>Personen, deren Stern in diesem Farbfeld liegt, lieben es mehr als Sie, zu planen oder kreativ tätig zu sein.</b></p>

TM

**Ihr GRÜNER Stern zeigt, dass Sie gerne:**  
verkaufen oder werben  
Menschen führen  
Menschen motivieren  
zwischen Menschen vermitteln  
Menschen überzeugen, beraten oder lehren

Dieser Bericht wurde erstellt für  
JOHN Q. PUBLIC  
Consilion

BX6396

### Seite 3 : Normalverhalten

Der Rhombus beschreibt das Normalverhalten von Menschen. Wenn er in der oberen Hälfte des Profils liegt, weist er auf einen Stil hin, der eher tatkräftig und kontaktfreudig ist. Liegt er auf der linken Hälfte des Profils, weist er auf einen eher sachlichen und unvoreingenommenen Stil hin.

<p><b>Ein typischer ROTER Stil zeigt sich in folgenden Eigenschaften:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• freundlich</li> <li>• entschlossen und energisch</li> <li>• offen</li> <li>• logisch</li> </ul>	<p><b>Ein typischer GRÜNER Stil zeigt sich in folgenden Eigenschaften:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wetteifernd</li> <li>• bestimmend</li> <li>• flexibel</li> <li>• begeistert von Neuem</li> </ul>
<p><b>Ein typischer GELBER Stil zeigt sich in folgenden Eigenschaften:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• planmäßig</li> <li>• konzentriert</li> <li>• vorsichtig</li> <li>• nachdrücklich</li> </ul>	<p><b>Ein typischer BLAUER Stil zeigt sich in folgenden Eigenschaften:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verständnisvoll</li> <li>• nur bedingt gesellig</li> <li>• nachdenklich</li> <li>• reflektierend</li> <li>• optimistisch</li> </ul>

TM

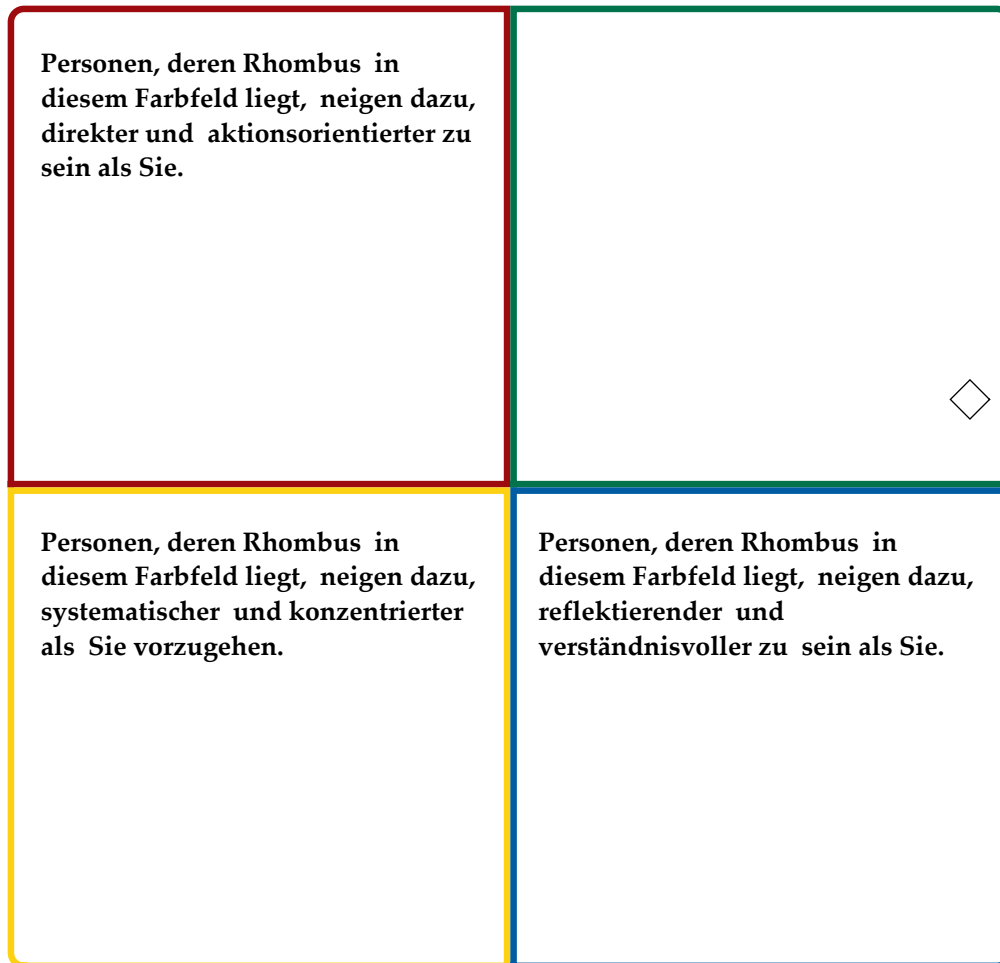
Ein Rhombus in der unteren Hälfte des Profils beschreibt einen Stil, der eher zurückhaltend und unaufdringlich ist. Liegt er auf der rechten Hälfte des Profils, weist er auf einen eher subjektiven, persönlichen Stil hin.

Dieser Bericht wurde erstellt für  
JOHN Q. PUBLIC  
Consilion

BX6396

**Seite 4 : Ihr Normalverhalten**

Der Rhombus beschreibt, wann Ihre Arbeit am effektivsten ist. Ihr Rhombus liegt im GRÜNEN Feld, kommt dem blauen aber ziemlich nahe. Wenn Sie effektiv arbeiten, sind Sie im Allgemeinen überzeugend und verständnisvoll.



TM

**Ihr GRÜNER Rhombus zeigt, dass Sie in der Regel:  
verständnisvoll und unabhängig  
flexibel und begeistert sind**

**Sie neigen aber auch dazu:  
nur bedingt gesellig  
nachdenklich  
optimistisch zu sein**

**Seite 5 : Bedürfnisse**

Der Kreis beschreibt die Hilfe oder Motivation, die Sie brauchen, um Ihr Normalverhalten ausleben zu können. Menschen, deren Kreis auf der oberen Hälfte des Profils liegt, sprechen am besten auf andere an, die kontaktfreudig und tatkräftig sind. Menschen, deren Kreis auf der linken Hälfte des Profils liegt, haben das Bedürfnis, dass andere unvoreingenommen und sachlich sind.

<p><b>Menschen, deren Kreis im ROTEN Feld liegt, haben es gerne, wenn andere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zum Austausch in der Gruppe ermutigen</li> <li>• für klare Situationen sorgen</li> <li>• ihnen viel zu tun geben</li> <li>• direkt und logisch sind</li> </ul>	<p><b>Menschen, deren Kreis im GRÜNEN Feld liegt, haben es gerne, wenn andere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zum Wettbewerb ermutigen</li> <li>• bestimmt sind</li> <li>• Flexibilität zulassen</li> <li>• Neues einführen und für Abwechslung sorgen</li> </ul>
<p><b>Menschen, deren Kreis im GELBEN Feld liegt, haben es gerne, wenn andere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zu systematischem Vorgehen ermutigen</li> <li>• Konzentration auf Aufgaben zulassen</li> <li>• eine vertrauensvolle Umgebung schaffen</li> <li>• beständig sind</li> </ul>	<p><b>Menschen, deren Kreis im BLAUEN Feld liegt, haben es gerne, wenn andere:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• persönliche Unterstützung anbieten</li> <li>• zum Ausdrücken der Gefühle ermutigen</li> <li>• Zeit zum Nachdenken geben</li> <li>• Zeit für schwierige Entscheidungen geben</li> </ul>

TM

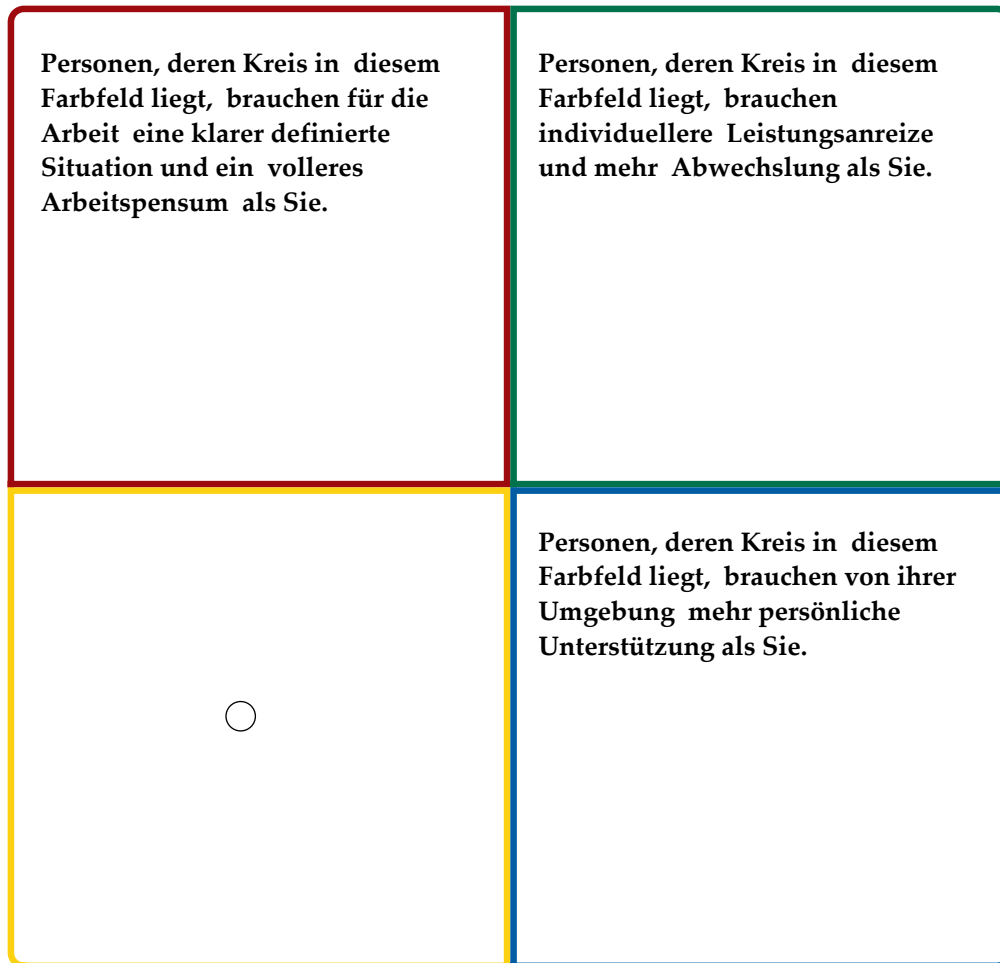
Personen, deren Kreis auf der unteren Hälfte des Profils liegt, haben das Bedürfnis, dass andere zurückhaltend und unaufdringlich mit ihnen umgehen. Personen, deren Kreis auf der rechten Hälfte des Profils liegt, reagieren gut auf ein Umfeld, wo ein subjektiver, persönlicher Umgang möglich ist.

Dieser Bericht wurde erstellt für  
JOHN Q. PUBLIC  
Consilion

BX6396

**Seite 6 : Ihre Bedürfnisse**

Der Kreis beschreibt die Unterstützung, die Sie brauchen, um Ihr Normalverhalten zu entfalten. Ihr Kreis liegt im GELBEN Bereich. Ihre Effektivität entfaltet sich am besten, wenn Sie auf Menschen treffen, die systematisch und logisch vorgehen.



TM

**Ihr GELBER Kreis zeigt, dass Sie sich am wohlsten fühlen, wenn Menschen in Ihrer Umgebung:**  
**die Regeln offenlegen**  
**Sie nicht unnötig bei der Arbeit stören**  
**eher demokratisch als bestimmend sind**  
**zu Vertrauen und Ehrlichkeit ermutigen**  
**Ihren Beitrag willkommen heissen**



### Seite 7 : Stressverhalten

Das Quadrat beschreibt Ihr Stressverhalten, d.h. ein Verhalten, das auftreten kann, wenn Ihre Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Menschen, deren Quadrat in der oberen Hälfte des Profils liegt, können bei Stress zu energisch und zu direkt werden. Menschen, deren Quadrat auf der linken Hälfte des Profils liegt, können bei Stress distanziert und analytisch werden.

<p><b>Menschen, deren Quadrat im ROTEN Feld liegt, zeigen unter Stress folgendes Verhalten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• finden es schwierig, andere persönlich zu unterstützen</li> <li>• werden ungeduldig</li> <li>• verfallen in Hektik</li> <li>• gehen über die Gefühle anderer hinweg</li> </ul>	<p><b>Menschen, deren Quadrat im GRÜNEN Feld liegt, zeigen unter Stress folgendes Verhalten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sind schnell abgelenkt</li> <li>• misstrauen anderen</li> <li>• werden anmaßend</li> <li>• hören auf, nach Plan zu arbeiten</li> </ul>
<p><b>Menschen, deren Quadrat im GELBEN Feld liegt, zeigen unter Stress folgendes Verhalten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reiten auf Regeln und Prinzipien herum</li> <li>• widersetzen sich notwendigen Veränderungen</li> <li>• stellen andere nur ungern zur Rede</li> <li>• können vereinnahmt werden</li> </ul>	<p><b>Menschen, deren Quadrat im BLAUEN Feld liegt, zeigen unter Stress folgendes Verhalten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ignorieren Anstandsregeln</li> <li>• werden unentschlossen</li> <li>• haben Schwierigkeiten, zu handeln</li> <li>• erwarten die schlimmste aller Möglichkeiten</li> </ul>

TM

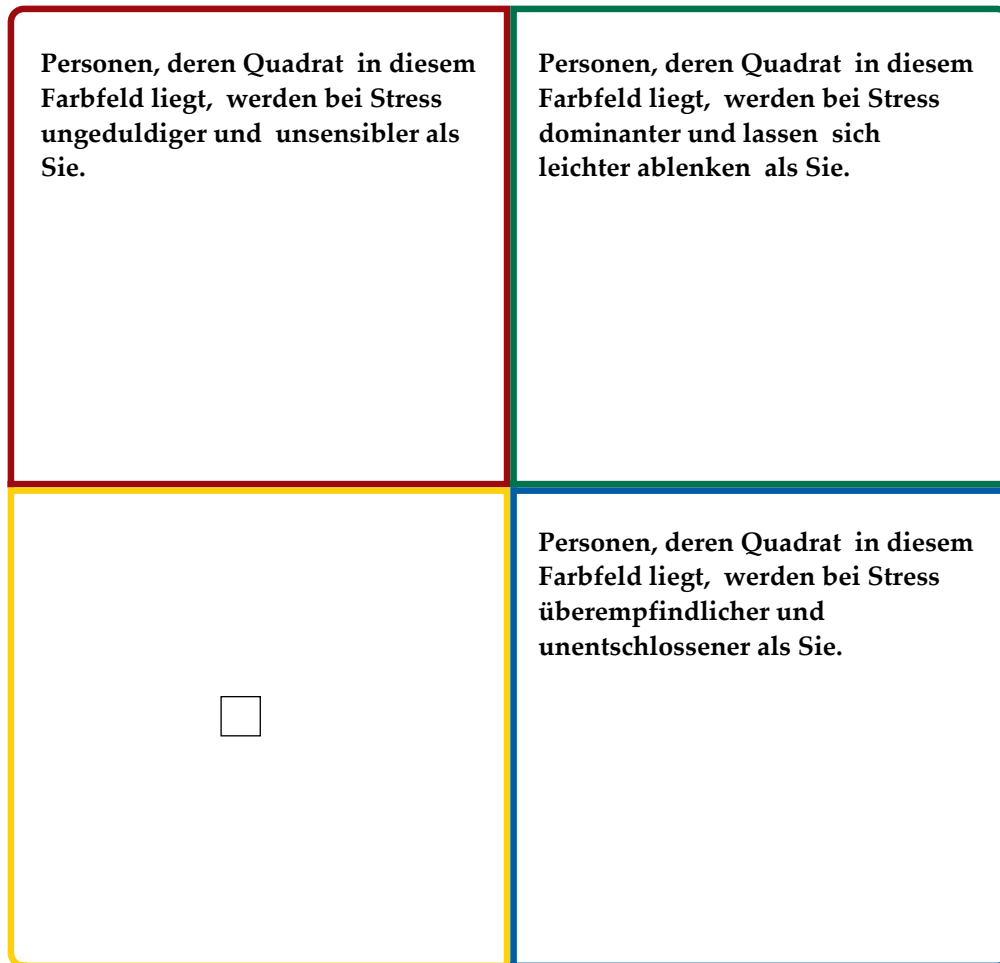
Personen, deren Quadrat in der unteren Hälfte des Profils liegt, können sich bei Stress zurückziehen. Personen, deren Quadrat auf der rechten Hälfte des Profils liegt, können bei Stress zu subjektiv werden, das heisst nur ihre eigene Sichtweise gelten lassen.

Dieser Bericht wurde erstellt für  
JOHN Q. PUBLIC  
Consilion

BX6396

### Seite 8 : Ihr Stressverhalten

Ihr Stressverhalten wird durch das Quadrat beschrieben. Ihr Quadrat liegt im GELBEN Feld. Wenn andere Sie nicht so behandeln, wie es Ihrem Quadrat entspricht, können Sie unflexibel und veränderungsunwillig werden.



TM

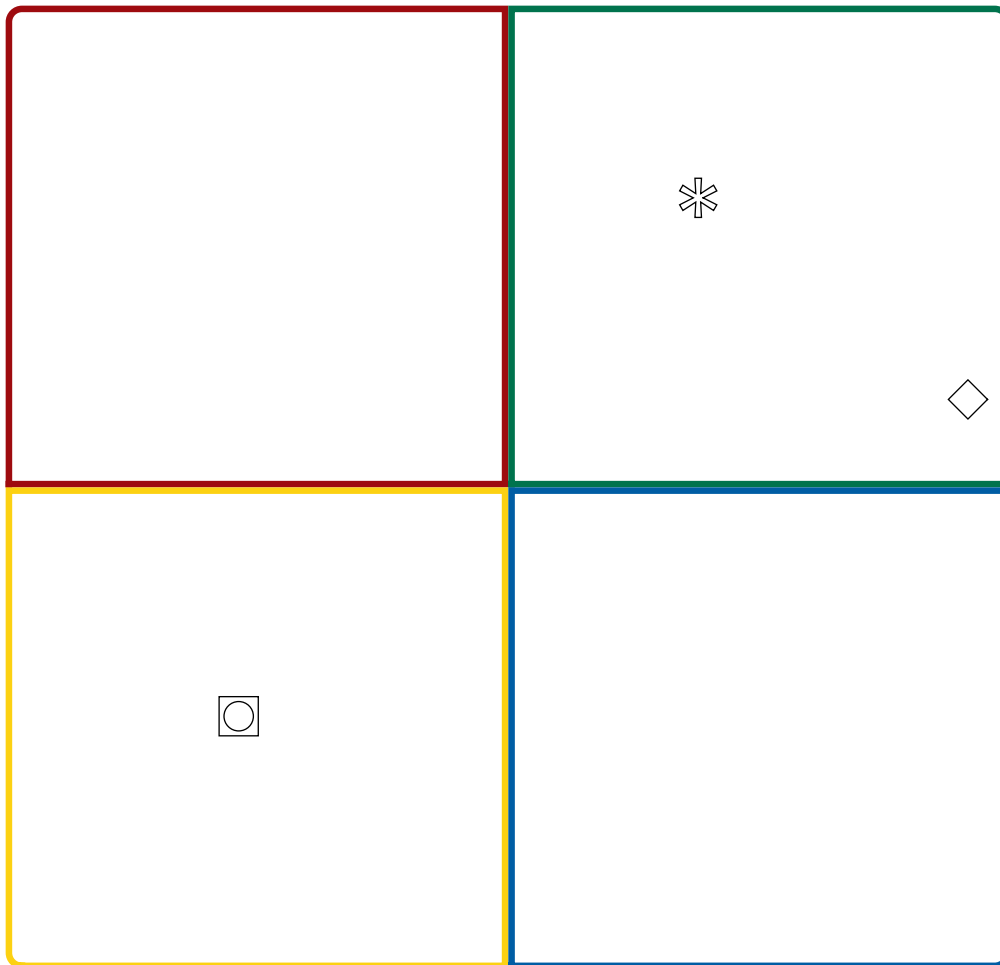
**Ihr GELBES Quadrat zeigt, dass Ihr Stressverhalten folgende Dinge einschließen kann:**  
**übertriebene Kontrolle**  
**Widerstand gegen Veränderungen**  
**Angepasstheit**  
**stumme Verweigerung**  
**Unnachgiebigkeit**

Dieser Bericht wurde erstellt für  
JOHN Q. PUBLIC  
Consilion

BX6396

**Seite 9 : Ihr Lebensstil-Profil®**

Diese Seite ist eine Zusammenfassung von Informationen vom der Lebensstil-Profil. Im Folgenden werden die charakteristischen Eigenschaften Ihres Sterns, Kreises, Rhombus und Quadrats beschrieben.



TM

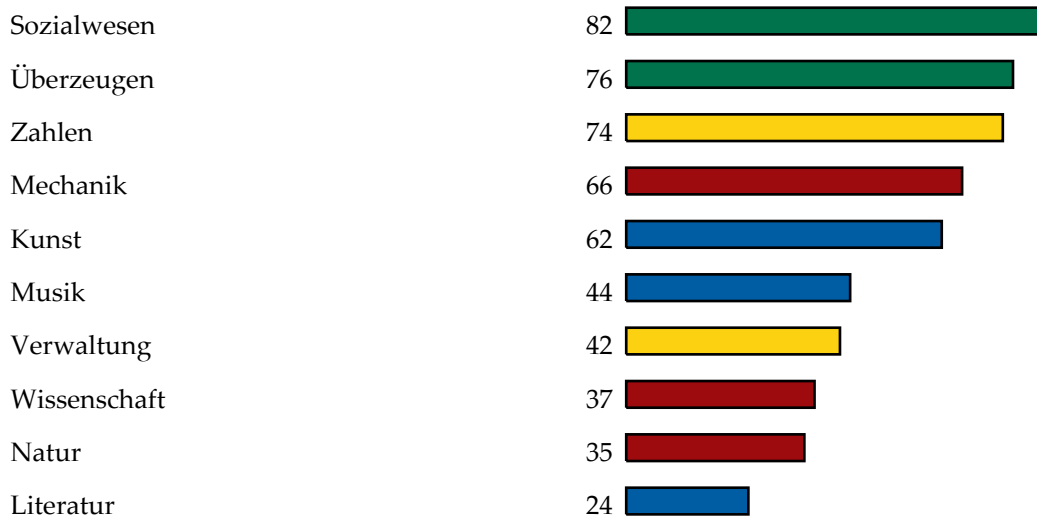
- ✱ **(Grün):** Sie lieben Tätigkeiten, bei denen Menschen im Mittelpunkt stehen, und bei denen Sie Ideen präsentieren und das Denken anderer beeinflussen können.
- ◇ **(Grün):** Wenn Sie effektiv arbeiten, neigen Sie dazu, überzeugend und verständnisvoll zu sein.
- **(Gelb):** Ihre Effektivität ist am größten, wenn Sie mit Menschen zu tun haben, die planmäßig und folgerichtig vorgehen. Bei Stress können Sie sich gegen Veränderungen sträuben und unflexibel werden.

Dieser Bericht wurde erstellt für  
 JOHN Q. PUBLIC  
 Consilion

BX6396

## Interessensbereiche

Die folgenden Werte (in Prozentrang) zeigen Ihre Vorliebe in generellen beruflichen Bereichen und geben einen Einblick in Ihre beruflichen Interessen.



**Überzeugen** - Andere durch Gespräch überzeugen. Andere durch Überzeugungskraft, Logik und Argumente motivieren, Ideen, Handlungen oder Meinungen zu akzeptieren.

**Sozialwesen** - Engagement in Hilfs- oder Dienstleistungsorganisationen, um die sozialen Bedingungen Einzelner oder der Gemeinschaft durch soziale Programme, ggf. karitatives oder kirchliches Engagement zu verbessern.

**Wissenschaft** - Haupt- oder nebenberufliches Engagement, das andere durch Forschungsarbeit unterstützt. Tätigkeiten im Gesundheitsdienst, in Technologie und medizinischen Nebenberufen, die wissenschaftliches Interesse verlangen, z.B. im Ernährungs- oder Arzneikundesektor.

**Mechanik** - Handwerkliche oder praktische Arbeit aus einem weiten Spektrum technischer Verantwortung. Interessen können Konstruktion, Wartung, Betrieb oder Reparatur von Maschinen und Anlagen einschließen.

**Natur** - Praktische Arbeit im Freien oder in einer natürlichen Umgebung. Das kann auch physische oder geistige Aktivitäten außerhalb des Büros umfassen. Manche Menschen erreichen hier hohe Punktzahlen, weil für sie die Umwelt von hoher Bedeutung ist.

**Zahlen** - Analytisches und sachliches Zahlenverständnis, das zu praktischen Resultaten und quantifizierbaren Schlußfolgerungen führt. Umgang mit Zahlen in der Buchhaltung sowie im Finanz- und Steuerwesen.

**Verwaltung** - Interesse an Verwaltungsarbeit, einschließlich Protokollen und Aufzeichnungen, Datenverarbeitung, Umgang mit Zahlen sowie Aufgaben im Personalbereich, die berechenbare Ergebnisse und spezifische Kontrollmechanismen erfordern.

**Kunst** - Phantasievolle Werke von ästhetischem Wert schaffen, Ideen auf kunstvolle Weise Ausdruck verleihen. Im Bereich der bildenden Künste gestaltend oder mitwirkend tätig sein.

**Literatur** - Interesse an kreativem Schreiben und an hohem sprachlichen Können. Vorliebe für abstrakte Ideen, die über unterschiedliche Medien und Materialien Umsetzung finden.

**Musik** - Beschäftigung mit Musik in ihrer vielfältigen Form. Das Interesse kann sich auf Musizieren, Komponieren, Konzertbesuche, finanzielle Förderung oder einfach auf das Genießen von Musik beziehen. Bei Berufsmusikern ist ein hohes Maß an solchen Interessen voraus zu setzen.

Dieser Bericht wurde erstellt für

JOHN Q. PUBLIC

Consilion

BX6396

## Ihre Stärken und Bedürfnisse

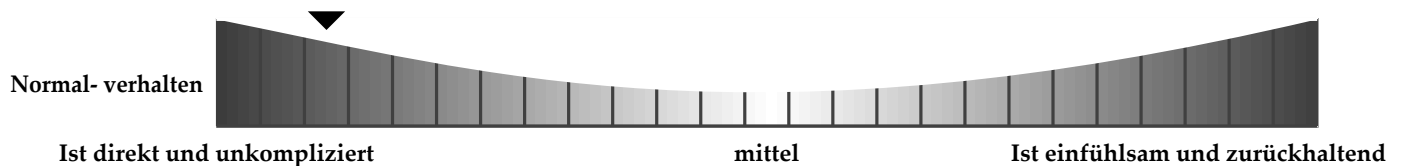
Im täglichen Leben haben Sie ständig mit persönlichen Beziehungen, mit beruflichen Herausforderungen, mit Organisation, mit Treffen von Entscheidungen und vielem mehr zu tun. Mit Hilfe der Information auf den folgenden Seiten können Sie besser verstehen, wie alle diese Faktoren in Ihren unterschiedlichen Lebensbereichen zum Tragen kommen.

Sie bekommen einen tieferen Einblick in Ihr Normalverhalten - das, was wir als Ihren effektivsten Lebensstil oder Ihre natürlichen Stärken bezeichnen. Zudem sehen Sie, und das ist sehr wichtig, in welcher Weise Ihre Bedürfnisse Ihr ideales Arbeitsumfeld bestimmen und welches Ihre möglichen Reaktionen sind, wenn diesen Bedürfnissen nicht entsprochen wird.

Der Birkman-Report der Stärken und Bedürfnisse erschließt Ihnen Ihr persönliches Profil und zeigt Ihnen, wie Sie sich am effektivsten verhalten:

- In der Beziehung zu Einzelpersonen, Gruppen (und Gefühlen)
- Im Umgang mit Terminplänen, Systemen, Abläufen, Detailinformationen
- Im Umgang mit Konflikten, mit Autorität und mit persönlicher Unabhängigkeit
- Beim Treffen von Entscheidungen, im Hinblick auf Aktivität und Geduld
- Hinsichtlich Risikobereitschaft, Leistungsanreizen und Sicherheitsbedürfnis
- Hinsichtlich Arbeitsintensität und persönlicher Lebenseinstellung

Diese und weitere Aspekte des Stärken-und-Bedürfnis-Profiles sind in Text und Grafik (durch drei schattierte Balken) dargestellt und geben Ihnen Informationen über Ihr Normalverhalten, über die Dinge, die Sie für Ihr ideales Umfeld brauchen, und darüber, was Sie in Ihrem Verhalten möglichst vermeiden sollten. Als Beispiel dient hier der erste Balken, der für das Normalverhalten steht.



Jeder der drei Balken symbolisiert die jeweilige Reichweite einer bestimmten Verhaltensweise, deren Intensität sich in Richtung des einen oder anderen Balkenendes verstärkt. Der nur leicht schattierte mittlere Teil des Balkens deutet auf ein weniger intensives, nicht so leicht erkennbares Verhalten hin. Der Reissnagel lokalisiert Ihre Position in dieser Skala.

Dieser Bericht wurde erstellt für

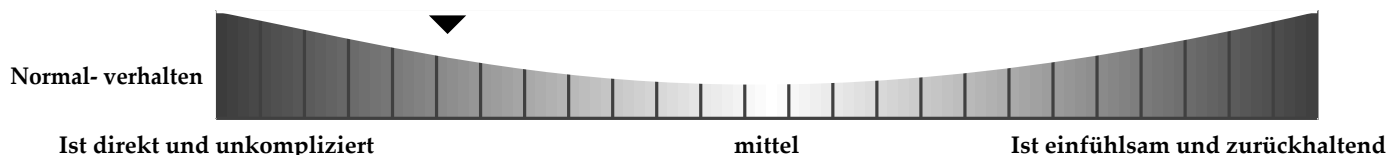
JOHN Q. PUBLIC

Consilion

BX6396

## Ihre persönlichen Stärken und Bedürfnisse Beziehung zu Einzelpersonen

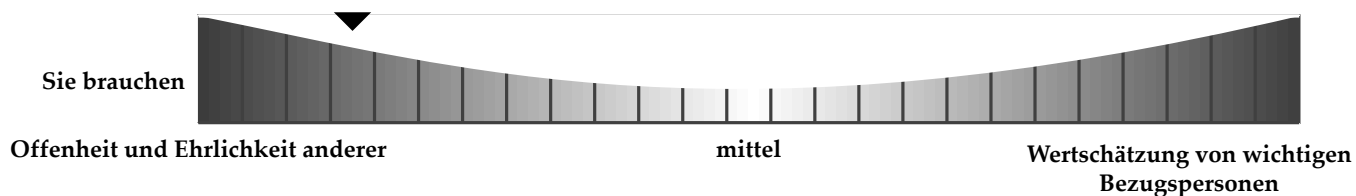
### Das Birkman-Wort dafür heisst *Achtung*



Sie haben die natürliche Neigung, in Ihren persönlichen Beziehungen direkt und unkompliziert zu sein. Sachlichkeit und Offenheit gehören zu Ihren beachtenswerten Stärken, eine Folge Ihrer Fähigkeit, Verlegenheitsgefühle auf ein Minimum zu beschränken.

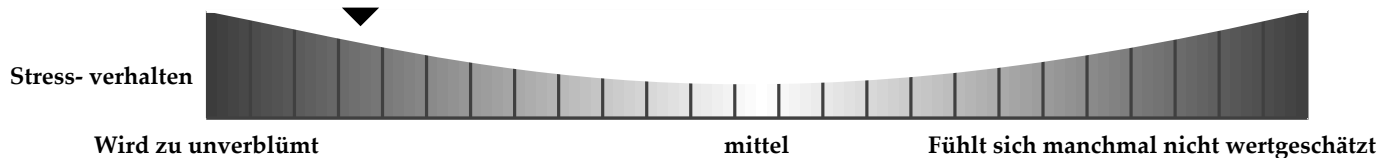
#### STÄRKEN

- nicht ausweichend
- sachlich
- offen und direkt



**BEDÜRFNIS:** In gleicher Weise fühlen Sie sich am wohlsten, wenn andere offen und freimütig mit Ihnen sind. Wenn Sie gelobt werden, müssen Sie das Gefühl haben, dass Komplimente echt und unsentimental sind.

**GRÜNDE FÜR STRESS:** Wenn andere schüchtern oder ausweichend sind, werden Sie sich wahrscheinlich nicht wohl fühlen. Da Sie auf feine Andeutungen nicht gut ansprechen, kann es Ihnen manchmal schwer fallen, die persönlichen Bedürfnisse und Gefühle anderer zu erkennen.



#### MÖGLICHE STRESSREAKTIONEN, WENN DIE BEDÜRFNISSE NICHT ERFÜLLT SIND:

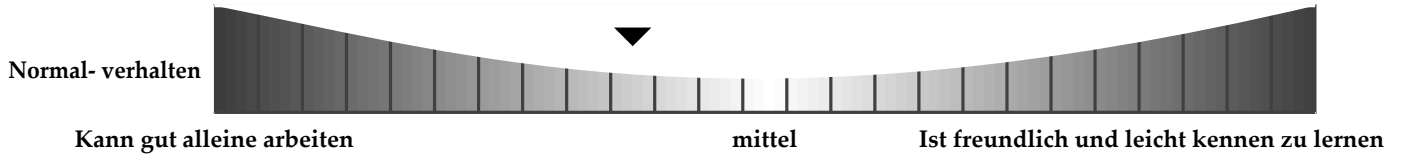
- reduziertes Interesse für andere
- Distanziertheit
- taktlose Äußerungen

Dieser Bericht wurde erstellt für  
JOHN Q. PUBLIC  
Consilion

BX6396

## Ihre persönlichen Stärken und Bedürfnisse Beziehung zu Gruppen

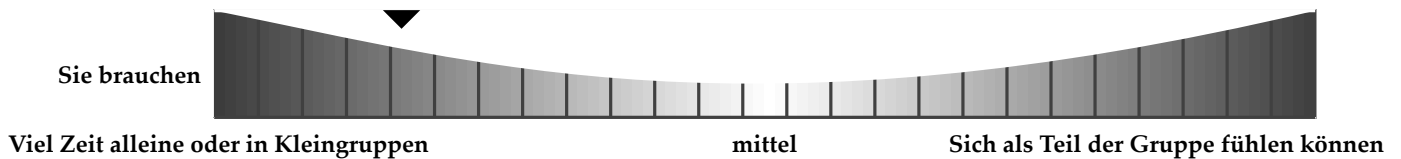
Das Birkman-Wort dafür heisst *Akzeptanz*



Zu Ihren beachtenswerten Vorzügen gehört die Fähigkeit, unabhängig von Gruppendruck denken und überlegen zu können, während Sie gleichzeitig erkennen, wie wichtig Gruppendynamik ist. Sie können je nach Bedarf selbständig oder involviert sein.

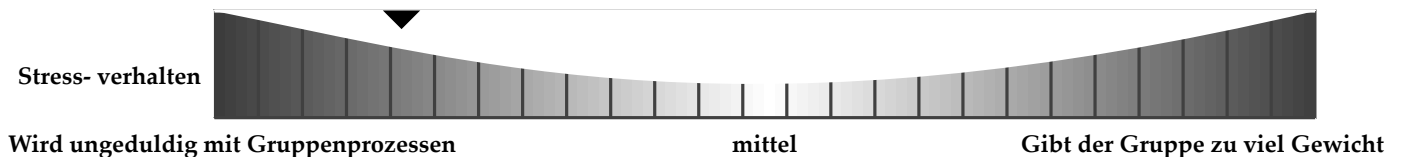
### STÄRKEN

- Gleichgewicht zwischen Gruppenaktivitäten und privaten Unternehmungen
- kann alleine sein
- kann mit anderen sein



**BEDÜRFNIS:** Um sich im Rahmen einer Gruppe wirklich wohl zu fühlen, ist es für Sie wichtig, dass Sie genügend Zeit für sich selbst haben und von ständigen gesellschaftlichen Verpflichtungen entlastet sind. Die Teilnahme an Gruppen ist für Sie am leichtesten, wenn Sie sich mit ihren Zwecken stark identifizieren.

**GRÜNDE FÜR STRESS:** Ohne diese Identifizierung mit dem Zweck oder wenn der Druck zur Teilnahme an Gruppenaktivitäten zu lange oder zu intensiv ist, werden Sie wahrscheinlich ungeduldig werden und denken, dass Sie Ihre Zeit mit der Gruppe vergeuden.



### MÖGLICHE STRESSREAKTIONEN, WENN DIE BEDÜRFNISSE NICHT ERFÜLLT SIND:

- Rückzug
- Ungeduld
- Tendenz, Gruppen zu ignorieren

Dieser Bericht wurde erstellt für  
**JOHN Q. PUBLIC**  
 Consilion

BX6396

## Ihre persönlichen Stärken und Bedürfnisse Organisieren

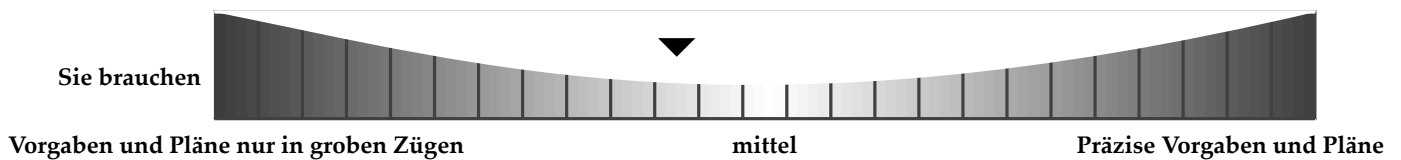
Das Birkman-Wort dafür heisst *Struktur*



Da Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Methoden und Vorgehensweisen richten, legen Sie großen Wert auf Verhaltensweisen, die erprobt und bewährt sind. Sie wissen, wie wichtig es ist, sich um Details zu kümmern und Sie sind im Allgemeinen sorgfältig und gründlich.

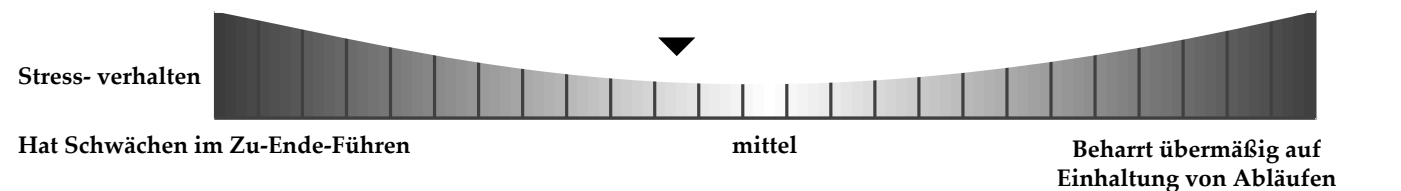
### STÄRKEN

- systematisch
- detailorientiert
- auf Vorgehensweise konzentriert



**BEDÜRFNIS:** Ihre Tätigkeiten sollten ein Gleichgewicht zwischen vertrauten und vorhersehbaren Situationen einschließen, die Ihnen aber auch Gelegenheit zur Eigeninitiative geben. Es ist wichtig, dass Sie ein Gefühl der Kontrolle behalten.

**GRÜNDE FÜR STRESS:** Wenn Sie dazu gedrängt werden, Ihre geplante Durchführung zu ändern, werden Sie vielleicht mehr Stress als andere empfinden. Auch zu viel Aufmerksamkeit für Details kann dazu führen, dass Sie die allgemeinen Ziele aus den Augen verlieren.



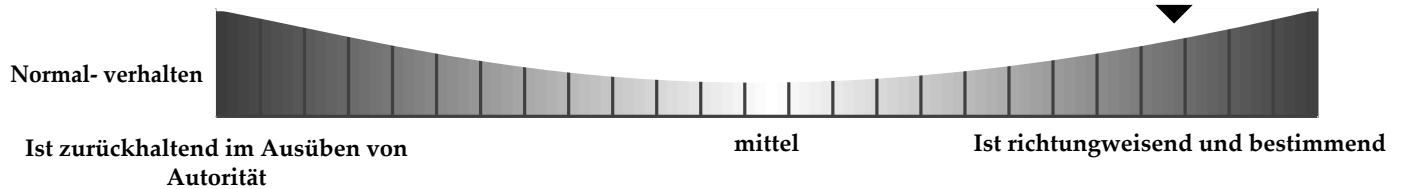
### MÖGLICHE STRESSREAKTIONEN, WENN DIE BEDÜRFNISSE NICHT ERFÜLLT SIND:

- bagatellisiert System
- zu starke Kontrolle



## Ihre persönlichen Stärken und Bedürfnisse Leitung und Anweisung

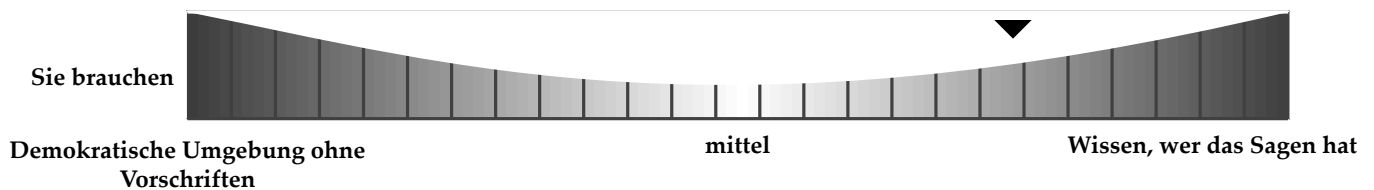
Das Birkman-Wort dafür heisst *Autorität*



Sie zeigen einen gesunden Respekt für anerkannte Autorität, entweder mündlich oder in Form von formalen Abläufen und Kontrolle. Es fällt Ihnen relativ leicht, die Verantwortung zu übernehmen, Tätigkeiten zu leiten und dafür zu sorgen, dass abgesprochene Pläne ausgeführt werden.

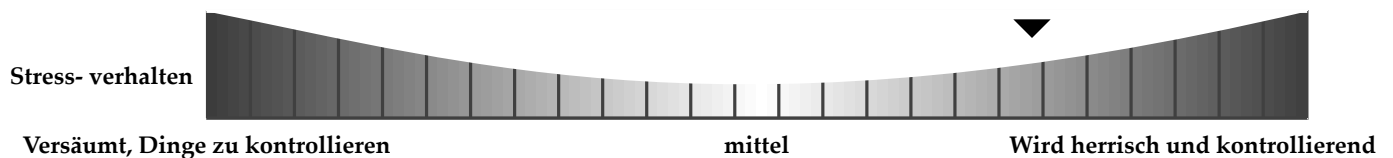
### STÄRKEN

- kann sich durchsetzen
- versucht andere zu beeinflussen und sich auszuzeichnen
- liebt es, Autorität auszuüben



**BEDÜRFNIS:** Sie müssen auch von anderen klare und persönliche Anweisungen hinsichtlich dessen bekommen, was man von Ihnen erwartet. Sie respektieren Menschen, die natürliche Autoritätspersonen zu sein scheinen und erwarten von ihnen, dass sie die Grenzen ihrer Autorität genauestens beachten.

**GRÜNDE FÜR STRESS:** Sie können Ihren Respekt für Menschen in Autoritätspositionen leicht verlieren, wenn es diesen schwer fällt, Stärke zu zeigen. Ihre Moral und Begeisterung wird in solchen Situationen leiden.

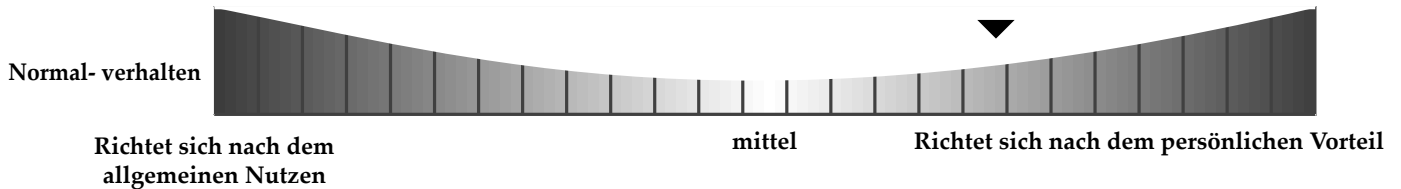


### MÖGLICHE STRESSREAKTIONEN, WENN DIE BEDÜRFNISSE NICHT ERFÜLLT SIND:

- provokative Äußerungen
- übermäßige Durchsetzungsfähigkeit
- wird herrisch oder dominant

## Ihre persönlichen Stärken und Bedürfnisse Idealismus und Realismus

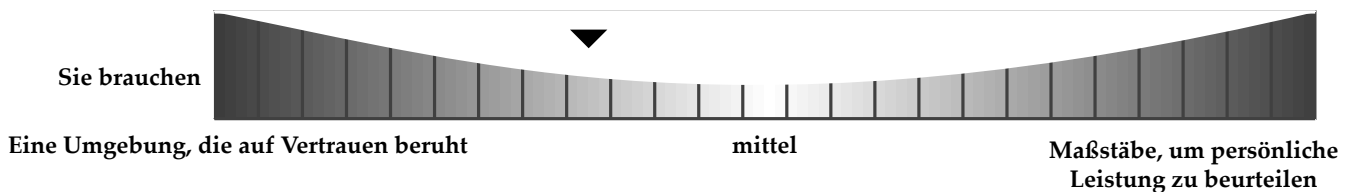
Das Birkman-Wort dafür heisst *Gewinn*



Sie denken von Natur aus praktisch und konkurrierend und sind offen für Methoden, die Ihnen einen Wettbewerbsvorteil verschaffen. Sie wissen mit Menschen in praktischen Dingen umzugehen und sind in Wettbewerbssituationen einfallsreich.

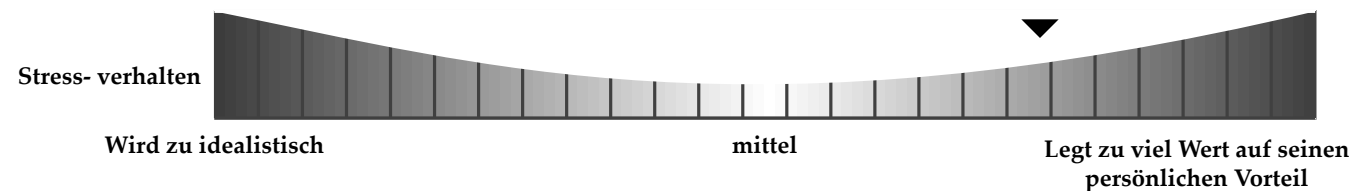
### STÄRKEN

- liebt Wettbewerb
- weiß seine Chancen wahrzunehmen
- ist einfallsreich



**BEDÜRFNIS:** Ihre Wettbewerbsfähigkeiten werden aber besten in Situationen genutzt, die Teamarbeit betonen und Gelegenheiten bieten, anderen helfen zu können. Der Nutzen Ihres Einsatzes ist für Sie ebenso wichtig wie das Gewinnen.

**GRÜNDE FÜR STRESS:** Ihre Annahme, dass andere weniger konkurrierend sind als es dann effektiv der Fall ist, kann für Sie manchmal zu bösen Überraschungen führen. Sie haben einen tiefsitzenden Idealismus, der gelegentlich zu Enttäuschungen führen kann.



### MÖGLICHE STRESSREAKTIONEN, WENN DIE BEDÜRFNISSE NICHT ERFÜLLT SIND:

- begünstigt sich selbst
- wird misstrauisch
- unterschätzt andere

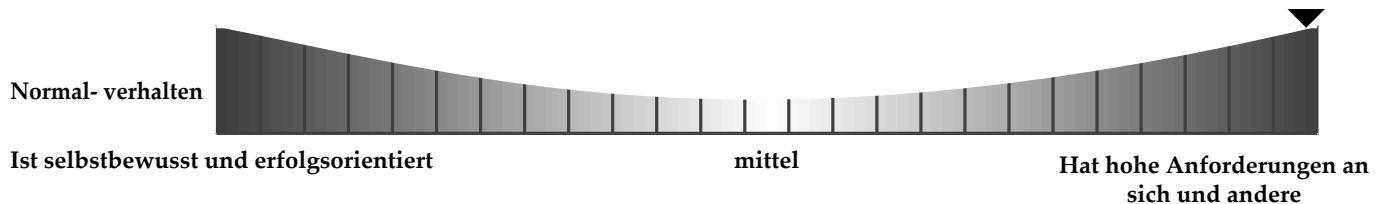


Dieser Bericht wurde erstellt für  
**JOHN Q. PUBLIC**  
 Consilion

BX6396

## Ihre persönlichen Stärken und Bedürfnisse Ihr Selbstbild

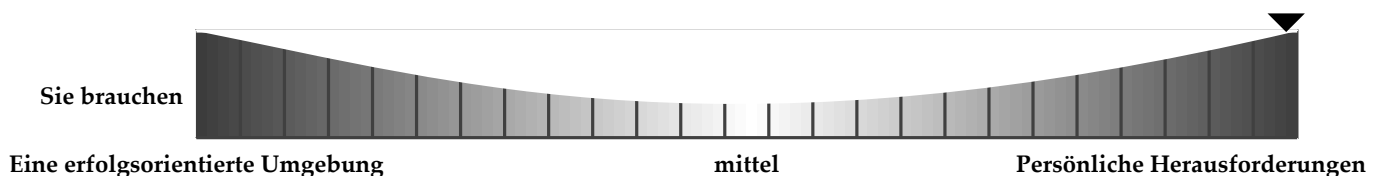
Das Birkman-Wort dafür heisst *Anforderung*



Sie tendieren mehr als die meisten anderen Menschen dazu, sich eher auf Ihre persönlichen Schwächen als auf Ihre Stärken zu konzentrieren. Das hat zur Folge, dass Sie oft auf Ihre Leistung sehr stolz sein können und auf schwierige oder anspruchsvolle Aufgaben und Ziele gut ansprechen.

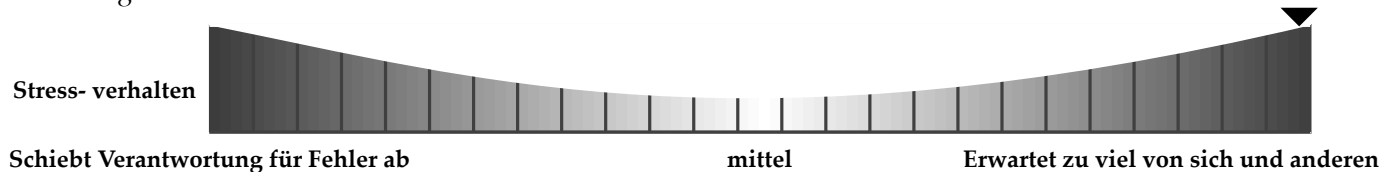
### STÄRKEN

- ehrgeizig
- willensstark
- hohe Erwartungen



**BEDÜRFNIS:** Sie tendieren dazu, vieles von Ihrer persönlichen Akzeptanz abzuleiten, darum beziehen Sie Ihren Wert weitgehend von Ihrer Leistung. Persönliche Herausforderungen steigern Ihre Stärken.

**GRÜNDE FÜR STRESS:** Sie sind wahrscheinlich zu schnell bereit, sich selbst die Schuld an Misserfolgen zu geben. Gelegentlich tendieren Sie zu dem Gedanken, dass ein verstärkter persönlicher Einsatz Probleme lösen wird, die Sie vielleicht gar nicht selbst verschuldet haben.



### MÖGLICHE STRESSREAKTIONEN, WENN DIE BEDÜRFNISSE NICHT ERFÜLLT SIND:

- wird zu selbstkritisch
- starke emotionale Spannungen
- Minderwertigkeitsgefühle



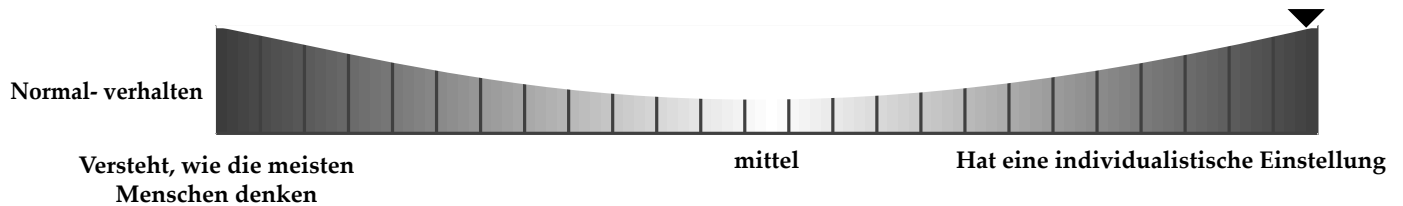


Dieser Bericht wurde erstellt für  
 JOHN Q. PUBLIC  
 Consilion

BX6396

## Ihre persönlichen Stärken und Bedürfnisse Persönliche Unabhängigkeit

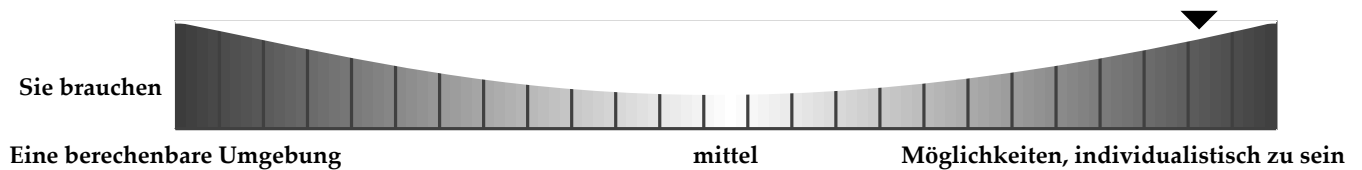
Das Birkman-Wort dafür heisst *Freiheit*



Sie haben ein starkes Bewusstsein für Individualität, die durch Ihre eigene, ziemlich unabhängige Einstellung charakterisiert wird. Sie fühlen sich in Situationen wohl, die Ihnen Spontaneität und Selbstdarstellung ermöglichen. Sie brauchen keine besondere Zustimmung anderer, um Ihr Denken und Handeln zu rechtfertigen.

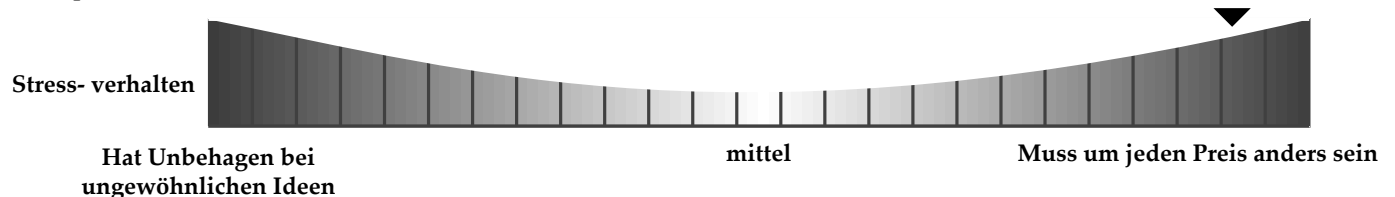
### STÄRKEN

- inneres Freiheitsgefühl
- individualistisch
- spontan



**BEDÜRFNIS:** Die Auffassung, dass Ihre unabhängige Einstellung von anderen geteilt wird, deutet an, dass Sie ein überdurchschnittliches Bedürfnis danach haben, dass Ihre persönliche Freiheit unterstützt und bestärkt wird.

**GRÜNDE FÜR STRESS:** Da Sie sich nicht unbedingt an Konvention und Tradition gebunden fühlen, können Sie leicht überreagieren, wenn in gewissen Situationen Wert auf diese Dinge gelegt wird. Sie sind dann individualistisch aus Prinzip und schätzen die Gedanken und Gefühle anderer falsch ein.



### MÖGLICHE STRESSREAKTIONEN, WENN DIE BEDÜRFNISSE NICHT ERFÜLLT SIND:

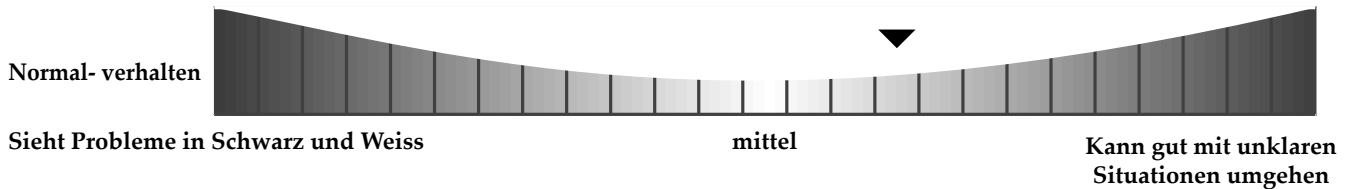
- unvorhersehbares Verhalten
- legt zu viel Wert auf Unabhängigkeit
- zu große Bereitschaft, neue Wege zu gehen

Dieser Bericht wurde erstellt für  
 JOHN Q. PUBLIC  
 Consilion

BX6396

## Ihre persönlichen Stärken und Bedürfnisse Entscheidungen treffen

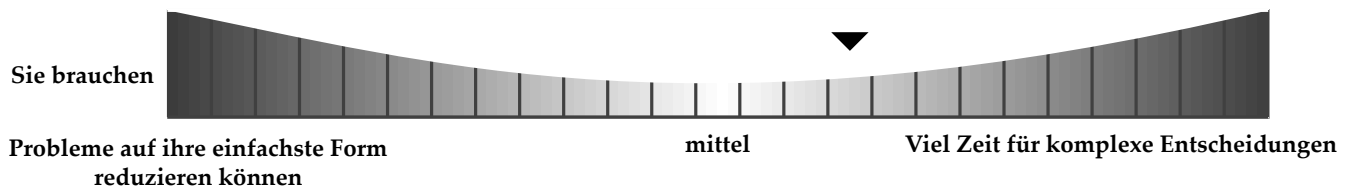
Das Birkman-Wort dafür heisst *Nachdenken*



Da Sie mit einem Auge auf die Zukunft und mit dem anderen auf die Gegenwart blicken, tendieren Sie dazu, Entscheidungen auf vernünftige, aber effektive Weise zu fällen. Sie sind bestimmt nicht impulsiv, wissen aber, dass man nicht alle Daten haben muss, um zu einer Entscheidung zu kommen.

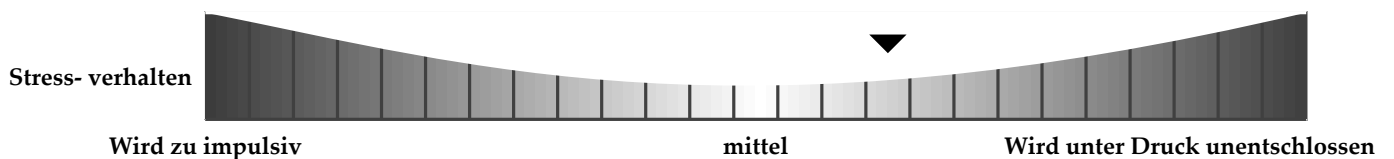
### STÄRKEN

- überlegt und entschlossen
- zieht unmittelbare und künftige Konsequenzen in Betracht



**BEDÜRFNIS:** Die gemäßigte Art Ihres Entscheidungsfindungsstils weist darauf hin, dass Sie sowohl Situationen, die eine rasche Beurteilung und Entscheidung verlangen, wie auch Probleme, die etwas komplizierter sind, gut bewältigen können - so lange Ihnen genügend Informationen zur Verfügung stehen.

**GRÜNDE FÜR STRESS:** Bei Aufträgen, die unter Zeitdruck laufen und ein schnelles und entschlossenes Handeln verlangen, können Sie aus Unsicherheit allzu vorsichtig werden, weil Sie alle Möglichkeiten und Konsequenzen sehen möchten. Andererseits können Sie ziemlich ungeduldig werden, wenn Sie auf Entscheidungen anderer warten müssen.



### MÖGLICHE STRESSREAKTIONEN, WENN DIE BEDÜRFNISSE NICHT ERFÜLLT SIND:

- schiebt Handeln auf
- wird zu vorsichtig



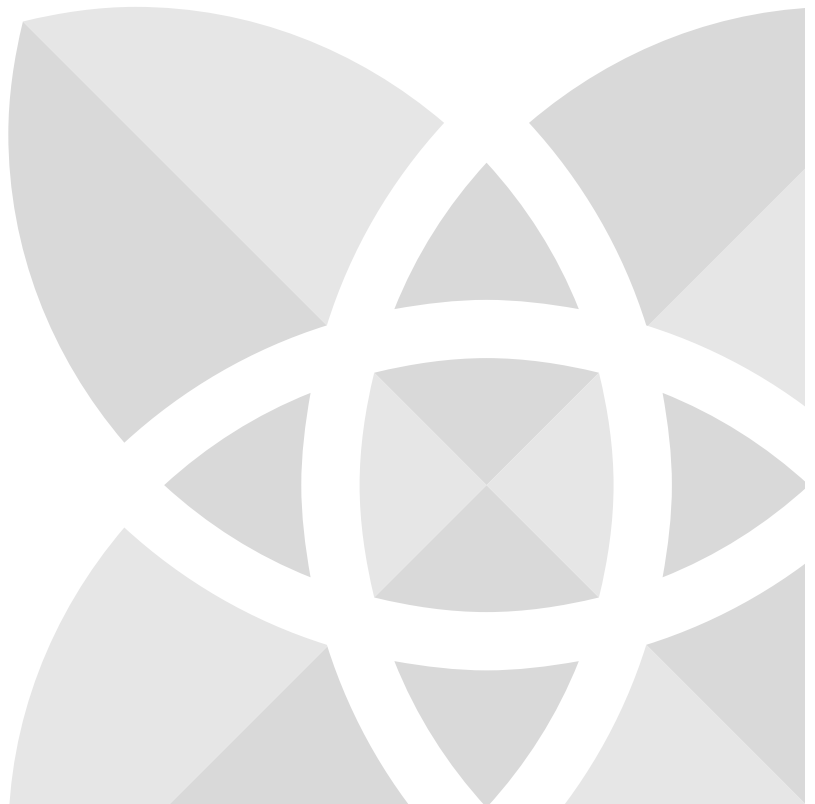
# Karriere-Management



---

Dieser Bericht wurde erstellt für  
JOHN Q. PUBLIC

Datum  
19 APRIL 2017



Dieser Bericht wurde erstellt für  
JOHN Q. PUBLIC  
Consilion

BX6396

## KARRIERE-MANAGEMENTBERICHT

Der Karriere-Managementbericht hilft Ihnen, Ihre Laufbahnentscheidungen besser auf Ihre Persönlichkeit, Ihre Interessen und die Dinge, die Sie motivieren, abzustimmen.

Der Karriere-Managementbericht ist in drei Abschnitte unterteilt:

- **Organisationsfokus**, hilft Ihnen die Arbeitsumgebung zu bestimmen, die am besten zu Ihnen passt.
- **Berufsgruppen/Stellenbezeichnungen**, die Ihnen das größte Erfolgspotenzial bieten.
- **Karriereübersicht**, eine Liste der Stärken, die Sie in Ihre Tätigkeit einbringen.

### Organisationsfokus

Der Organisationsfokus teilt Ihnen mit, welche allgemeine berufliche Umgebung Sie am meisten motiviert und Ihnen am ehesten zusagt. Wir ermitteln diese Erkenntnisse, indem wir feststellen, wie ähnlich Sie anderen Menschen sind, die in den jeweiligen Umfeldern tätig sind.

### Berufsgruppen/Stellenbezeichnungen

Unter Berufsgruppen/Stellenbezeichnungen erfahren Sie, inwieweit Sie Mitarbeitern in 22 verschiedenen Berufsgruppen (jeweils mit einer großen Zahl einzelner Tätigkeiten) ähneln. Die meisten Stellenbezeichnungen, die auf Ihre Kriterien zutreffen, sind direkt mit der Online-Berufedatenbank des US-Arbeitsministeriums verlinkt, wo Sie Informationen über Vergütung, Arbeitsbedingungen und Aufstiegsmöglichkeiten finden können. *Für Nutzer außerhalb der USA empfiehlt sich die Option „Nur Berufsgruppen“, da die amerikanischen Daten für sie nur bedingt von Nutzen sind.*

### Karriereübersicht





Die Karriereübersicht ist eine Zusammenfassung der Stärken, die Sie vermutlich in Ihre Tätigkeit einbringen. Diese Stärken ergeben sich aus den Abschnitten „Organisationsfokus“ und „Berufsgruppen / Stellenbezeichnungen“.

Sie sollten Ihre Laufbahnentscheidungen auf eine Vielzahl von Faktoren stützen, darunter Ihre Erfahrung, Ihre Ausbildung, Ihre eigenen Wünsche. Wir glauben, dass der Karriere-Managementbericht Ihnen für viele dieser Bereiche nützliche Informationen liefert.

# ORGANISATIONSFOKUS - EINZELPERSON

Der Organisationsfokus zeigt Ihnen, welches berufliche Umfeld am besten zu Ihnen passt. Er wird erstellt, indem festgestellt wird, wie ähnlich Sie anderen Menschen sind, die in vier verschiedenen Berufsumfeldern tätig sind.

## ORGANISATIONSFOKUS für :JOHN Q. PUBLIC

Ähnlichkeit mit anderen im Bereich:	Intensität	Intensität
Gelb - Verwalten		
Rot - Umsetzen		
Grün - Kommunizieren		
Blau - Planen		

### Beschreibung des Organisationsfokus (nach Farbe):

#### Rot - Umsetzen

- Eine Arbeitsumgebung, die praxisorientiert und realitätsnah gestaltet ist, meist mit taktischem Fokus.
- Eine produktorientierte Betriebskultur mit starker Betonung der Anwendungstechnik.

#### Grün - Kommunizieren

- Eine Arbeitsumgebung, die den Schwerpunkt auf Verkauf und Werbung sowie auf die Anleitung und Motivation Anderer legt.
- Eine kommunikationsorientierte Unternehmenskultur, deren Ziel die Beeinflussung Anderer ist.

#### Gelb - Verwalten

- Eine Arbeitsumgebung, die Standards, Rückverfolgbarkeit und Qualitätssicherung betont.
- Eine Unternehmenskultur, die auf effiziente Verfahren und Regeln setzt.

#### Blau - Planen

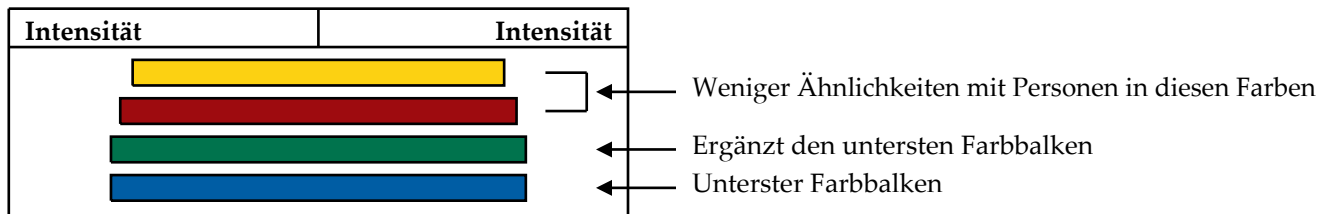
- Eine Arbeitsumgebung, die Planung, Innovation und Kreativität betont.
- Eine Unternehmenskultur, in der Ideen gedeihen, meist mit starker strategischer Ausrichtung.

Dieser Bericht wurde erstellt für  
 JOHN Q. PUBLIC  
 Consilion

BX6396

Anstatt Sie nur anhand Ihres stärksten Organisationsfokus darzustellen, nutzen wir alle vier. Die Farbbalken, die Ihren Fokus darstellen, können unterschiedlich lang sein: alle lang, alle kurz oder gemischt.

Der unterste der vier Farbbalken ist immer der längste. Je länger der Farbbalken, desto wahrscheinlicher werden Sie sich mit der Arbeitsumgebung identifizieren, für welche die Farbe steht.



Der zweitlängste Balken ist Ihre unterstützende Farbe. Sie ist weniger wichtig für Sie als die unterste Farbe, bietet Ihnen aber zusätzliche Informationen über das Arbeitsumfeld, das am besten zu Ihnen passt.

Die beiden übrigen Farbbalken stellen Arbeitsumfelder dar, die wahrscheinlich weniger attraktiv für Sie sind und in die Sie vermutlich weniger gut hineinpassen würden.

Dieser Bericht wurde erstellt für  
**JOHN Q. PUBLIC**  
 Consilion

BX6396

## BERUFSGRUPPEN / STELLENBEZEICHNUNGEN

Ähnlichkeit mit anderen Berufen der Berufsgruppe	◀ unähnlichster      ähnlichster ▶	Die Stellenbezeichnungen, die innerhalb der jeweiligen Berufsgruppe am besten zu Ihnen passen
---	------------------------------------	---

### Handwerk & Bau



Ausführung praktischer Aufgaben im Zusammenhang mit dem Bau von Gebäuden oder der Beförderung von Materialien von ihrem Abbaugelände zur Benutzung im Bau oder bei anderen Anwendungen. Beispiele für Tätigkeiten: Zimmerei, Maurerarbeiten, Dachdeckerei, Installateurarbeiten, Bauabnahme, Bergbau, Bohrarbeiten sowie die Entsorgung von Bauabfällen mit Hilfe von Spezialausrüstung.

Elektriker  
 Schreiner  
 Aufsichtspersonal für Baustellen-  
 und Bergbaupersonal

### Management



Planen, Leiten und Koordinieren von Tätigkeiten auf der Führungsebene eines Unternehmens. Beispiele für Tätigkeiten: Personalführung, Budgetplanung, das Entwickeln und Umsetzen von Strategien, Erstellen von Unternehmensrichtlinien sowie die Überwachung von Geschäftstätigkeiten. Diese Leitungsfunktionen ähneln sich in den verschiedenen Wirtschaftszweigen (z. B. Technik, Handel, Personalwesen und Medizin).

Geschäftsführer & Betriebsleiter  
 Manager für PR und  
 Kommunikation  
 Gebäudemanager  
 Manager im Gastro-Gewerbe  
 Manager im Gesundheitswesen

### Sozialdienste, Seelsorge & Beratung



Beratung, Wiedereingliederung und / oder die Unterstützung von Personen, Gruppen oder Gemeinden in sozialen und psychologischen Belangen. Beispiele für Tätigkeiten: Verbesserung des geistigen und emotionalen Wohlbefindens von Personen, den Umgang mit Süchten, Hilfe zu einem gesunden Lebensstil sowie geistliche, moralische und berufliche Hilfestellung.

Sozialdienstmitarbeiter  
 Berater & Therapeuten  
 Diakon

### Installation, Instandhaltung & Reparatur



Ausführung praktischer Aufgaben im Zusammenhang mit der Installation, Instandhaltung und Reparatur verschiedener Maschinen, Systeme, Fahrzeuge und anderer wartbarer Anlagen. Beispiele für Tätigkeiten: Diagnose, Justierung, Instandhaltung und Überholung von Motoren, Telekommunikations- und Sicherheitssystemen, Heiz- und Staubsaugergeräten sowie Klimaanlage und Elektronik.

Transportmechaniker & Techniker  
 Personal für elektrische &  
 elektronische Reparaturen  
 Installations- & Reparaturpersonal  
 für Telekommunikationsgeräte

### Produktion



Produktion, Erzeugung und / oder Herstellung verschiedener Produkte (z.B. Lebensmittel, Bauholz, elektrische Geräte, Stoffe, Metalle, Plastik, Stein, Brennstoffe) durch die Anwendung spezieller Werkzeuge und / oder Geräte. Beispiele für Tätigkeiten: Herstellung von Backwaren, Buchbinden, Schreinern von Möbeln, Montage von Elektrogeräten, Arbeit als Glasbläser und -macher, Herstellung von Schmuck, das Schweißen von Metallteilen sowie andere spezielle Produktionsarbeiten.

Montagearbeiter, Installateure &  
 Eichmeister  
 Betreiber von Kraft-, Gas-, Chemie-  
 & Abfallbeseitigungswerken /  
 Systemen  
 Druckvorlagen-Ersteller  
 Manager Industrieproduktion  
 Maschinenführer

Dieser Bericht wurde erstellt für

JOHN Q. PUBLIC

BX6396

Consilion

## BERUFSGRUPPEN / STELLENBEZEICHNUNGEN

Ähnlichkeit mit anderen Berufen der Berufsgruppe	◀ unähnlichster      ähnlichster ▶	Die Stellenbezeichnungen, die innerhalb der jeweiligen Berufsgruppe am besten zu Ihnen passen
---	------------------------------------	---

### Ingenieurwissenschaften & Architektur



Ingenieur  
Erdölingenieure  
IT-Ingenieur (Hardware)  
Maschinenbautechniker  
Elektroingenieure

Technologische und praktische Anwendung von Gesetzen und Verfahren aus Chemie, Physik und anderen Wissenschaften in der Planung, der Entwicklung und Überwachung physikalischer Systeme und Verfahren. Beispiele für Tätigkeiten: Entwurf, Testen, Entwicklung und Pflege von Werkzeugen, Maschinen, elektrischen Geräten, Gebäuden und Konstruktionen oder anderen physikalischen Funktionseinheiten.

### Medizinisches & medizintechnisches Personal



Manager im Gesundheitswesen  
Ärzte  
Medizinisch-technische Assistenten

Bereitstellung ärztlicher Betreuung und Behandlung für das optimale geistige und körperliche Wohlbefinden des Patienten. Beispiele für Tätigkeiten: Beurteilung des Gesundheitszustands des Patienten, Krankheitsdiagnose, Durchführung von Operationen, Medikamentenverschreibung, Anwendung von Präventivmaßnahmen, Durchführung und Überwachung von Labordiagnostik sowie die Überwachung des medizinischen Hilfspersonals. Die meisten dieser Berufe erfordern eine akademische Ausbildung.

### Verkauf & Handel



Führungskraft im Einzelhandel  
Marketingmanager  
Tele-Marketing  
Verkaufsleiter

Beispiele für Tätigkeiten: Verkauf im Einzelhandel, Verkauf von Elektrogeräten, Möbeln, Autoersatzteilen. Dienstleistungen im Bereich Medizin, Versicherung, Immobilien; Verkauf sonstiger Waren und Dienstleistungen.

### Kunst, Design, Sport, Medien & Unterhaltung



Public Relations & Kommunikationsmanager  
Experte für Öffentlichkeitsarbeit  
Grafik Designer

Erstellen und/oder Vermitteln von Konzepten, Ideen unter Anwendung verschiedener Medien zum Zweck der Unterhaltung oder Lehre. Beispiele für Tätigkeiten: Schauspieler, Tanz, Gesang, grafisches Design, Betrieb von Mediengeräten, Übersetzen von Texten, schriftstellerische Tätigkeit, Produktion oder Regie von Filmen oder Theaterstücken, öffentliches Sprechen, Arbeit als Rundfunksprecher, Teilnahme an Sportwettbewerben, Erstellen von Nachrichtenreportagen, andere Aufgaben im Medienbereich.

### Recht



Anwalts- & Kanzleiassistenten  
Rechtsanwälte  
Firmenanwälte (Resultat: beiderseitiges Einvernehmen)

Beispiele für Tätigkeiten: Vertretung von Mandanten in Rechtsverfahren, die Überprüfung von Gesetzschriften, Vertragsdokumentation, Vertragsentwürfe, Falluntersuchungen und die Niederschrift von Verhandlungen.

Dieser Bericht wurde erstellt für

JOHN Q. PUBLIC

BX6396

Consilion

## BERUFSGRUPPEN / STELLENBEZEICHNUNGEN

Ähnlichkeit mit anderen Berufen der Berufsgruppe	◀ unähnlichster      ähnlichster ▶	Die Stellenbezeichnungen, die innerhalb der jeweiligen Berufsgruppe am besten zu Ihnen passen
---	------------------------------------	---

### Erziehung & Bildung



Ausbildung von Personen oder Gruppen auf akademischen, sozialen oder anderen Wissensgebieten unter Einsatz verschiedener Verfahren und Lehrmethoden. Beispiele für Tätigkeiten: Förderung der Lernfähigkeit; die Schulung von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Personen, die spezieller Förderung bedürfen sowie anderen Bevölkerungsgruppen in einer formellen oder zwanglosen Umgebung; Erstellung und Bereitstellung von Lehrmitteln und -material.

Ausbildungssachbearbeiter (Universität)  
Gymnasiallehrer (ausgenommen Sonderschule)  
Ausbildungssachbearbeiter (Grund- & weiterführende Ausbildung)

### Betriebs- & Finanzwirtschaft



Ermitteln und Auswerten der Unternehmens- / Finanzinformationen zu Dokumentationszwecken, um Empfehlungen auszusprechen und / oder zu gewährleisten, dass die Unternehmensvorgaben befolgt werden. Beispiele für Tätigkeiten: Erstellung der Finanzberichte, die Entwicklung von Investmentstrategien, die Auswertung allgemeiner Geschäftstrends oder die Einschätzung der Risiken bzw. der Verbindlichkeiten zur Rationalisierung der unternehmerischen Geschäftstätigkeiten.

Geschäftsführer & Betriebsleiter  
Einstellungs-, Anwerbungs- und Stellenvermittlungsexperten  
Manager Training und Personalentwicklung  
Personalabteilungsleiter  
Steuersachbearbeiter

### Büro & Verwaltung



Erledigung von Büroarbeiten in einem Unternehmen. Beispiele für Tätigkeiten: Erstellung von Bescheinigungen und Finanzabschlüssen, Buchführung, Rechnungstellung, Erledigung von Telefonaten, Terminplanung, Dateneingabe, Service Hotlines, Auftragserteilung und Bestandsaufnahme, die Ausführung finanzieller Transaktionen sowie andere administrative Dienstleistungen.

Vermögensverwalter  
Büro- & Verwaltungsleiter  
Assistenten der Personalabteilung  
Datentypist  
Bürosachbearbeiter (Allgemein)

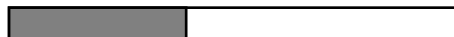
### Unterstützende Heilberufe



Unterstützende Aufgaben im Gesundheitswesen. Beispiele für Tätigkeiten: Unterstützung des Arztes bei der Pflege, Behandlung und Wiedereingliederung von Patienten, Buchführung bei Patientenunterlagen, Schreibarbeiten sowie andere medizinische Routineaufgaben.

Medizinisches Hilfs- und Büropersonal  
Pflegepersonal

### Sicherheits- und Notfalldienste



Dienstleistungen zum Schutz der Gemeininteressen sowie der Umwelt und Menschen, die Befolgung staatlicher und europäischer Gesetze. Beispiele für Tätigkeiten: Untersuchung von Kriminalfällen, Kontrolle von Verkehr und Menschenmassen, Feuerbekämpfung, Ausstellen von Strafmandaten sowie die Festnahme von Straftätern, die Untersuchung von Gepäck oder Fracht, Hilfe in Notfällen, die Überwachung bestimmter Gelände, die Bewachung von Betriebsstätten sowie die Bereitstellung anderer Sicherheitsmaßnahmen.

Manager im Sicherheitsdienst  
Sicherheitspersonal  
Vorgesetzte für Polizei, Feuerwehr & Gefängnispersonal

Dieser Bericht wurde erstellt für

JOHN Q. PUBLIC

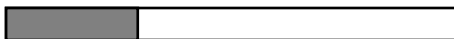
BX6396

Consilion

## BERUFSGRUPPEN / STELLENBEZEICHNUNGEN

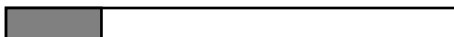
Ähnlichkeit mit anderen Berufen der Berufsgruppe	◀ unähnlichster      ähnlichster ▶	Die Stellenbezeichnungen, die innerhalb der jeweiligen Berufsgruppe am besten zu Ihnen passen
---	------------------------------------	---

### Landwirtschaft, Fischerei & Forstwirtschaft



Ausführung verschiedener Tätigkeiten in der Natur im Zusammenhang mit Landwirtschaft, Gartenbau, Gewässerbewirtschaftung und Forstwirtschaft. Beispiele für Tätigkeiten: Tierhaltung von Nutztieren oder Fischen, Bestellung und Ernte der Felder, Jagen und Fangen wilder Tiere, Entwicklung, Pflege und Schutz von Waldgebieten und Nutzwäldern sowie das Fällen, Aussortieren und Klassifizieren von Bäumen für verschiedene Zwecke.

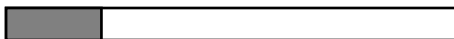
### Gastronomie



Zubereiten und Kochen von Speisen und / oder die Bedienung von Gästen in Restaurants oder anderen Umgebungen. Beispiele für Tätigkeiten: Überprüfung der Speisequalität, Mixen von Getränken und Zutaten, Geschirrspülen, Bestellungenannahme, Speiseplanung, Lebensmittelhygiene sowie weitere Aufgaben in der Gastronomie.

Manager Gastronomie  
Wirt  
Kellner & Kellnerinnen

### Gebäudereinigung / Gartenpflege & Instandhaltung



Reinigung und Pflege von Hotels, Krankenhäusern, Büros und anderen Betriebsstätten sowie von Grünanlagen. Beispiele für Tätigkeiten: Gartenpflege, Pflanzen von Bäumen, Pflanzenbewässerung, Hauswirtschaft, Fensterputzen, Staubsaugen, Ungezieferbeseitigung sowie andere Reinigungs- und Instandhaltungsaufgaben.

Hauswirtschaft  
Zimmermädchen, Hausmeister & Gärtner

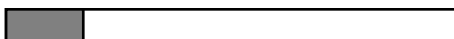
### Informatik & Mathematik



Entwurf, Entwicklung und Pflege von Datenbanken, Software, Hardware, Netzwerken und anderen informationstechnischen oder logischen Systemen. Beispiele für Tätigkeiten: Datenerfassung und -organisation, Computerprogrammierung, Bereitstellung von technischem Support, Webdesign sowie die Konfigurierung von Kommunikationssystemen und weitere datenbasierte Aufgaben.

Computer & Informationssystemmanager  
Experte für Datenspeicherung/  
Daten-Analysiker  
Betriebliche Forschungsanalytiker & Statistiker

### Natur- und Sozialwissenschaften



Anwendung wissenschaftlicher Erkenntnisse auf spezifische natur- oder sozialwissenschaftliche Gebiete. Beispiele für Tätigkeiten: Recherchieren, Sammeln und Auswerten qualitativer und quantitativer Daten, die Durchführung experimenteller Studien, die Konzeption von Methoden zur Anwendung von Gesetzen und Theorien auf industriellen und anderen Gebieten (z. B. Landwirtschaft, Chemie, Meteorologie, Pflanzen- und Tierwelt, menschliches Verhalten und Kultur).

Biologische und landwirtschaftliche Facharbeiter  
Naturwissenschaftler  
Mikrobiologen



Dieser Bericht wurde erstellt für

JOHN Q. PUBLIC

Consilion

BX6396

## BERUFSGRUPPEN / STELLENBEZEICHNUNGEN

Ähnlichkeit mit anderen Berufen der Berufsgruppe	◀ unähnlichster      ähnlichster ▶	Die Stellenbezeichnungen, die innerhalb der jeweiligen Berufsgruppe am besten zu Ihnen passen
---	------------------------------------	---

### Transport & Logistik



Speditions- & Lagermitarbeiter  
Teamleiter Fahrer  
Piloten

Fliegen, Fahren, Betreiben oder Navigieren von Fracht- und Personentransportmaschinen (z. B. Flugzeuge, Autos, Wasserfahrzeuge, Konstruktionskräne, Lokomotiven, Traktoren). Beispiele für Tätigkeiten: Fliegen von Verkehrsflugzeugen, Luftfahrtkontrolle; das Fahren von öffentlichen Bussen oder Schulbussen, Taxis, Lastwagen, Krankenwagen, Motorbooten; Untersuchung von Fracht und Ladung, Zugführung, Gabelstaplerfahren sowie andere Aufgaben im Bereich Transport und Logistik.

### Personenbezogene Dienstleistungen



Kinderpfleger/Haushälter/Pflegepersonal  
Friseure /Visagist/ Nageldesigner

Bereitstellung von personenbezogenen Dienstleistungen vielfältiger Art. Beispiele für Tätigkeiten: Betreuung von Kindern, Pflege älterer oder behinderter Menschen, Koordination von Touristenreisen, die Gewährleistung der Sicherheit und des Komforts der Reisenden, die Bereitstellung kosmetischer Dienstleistungen, die Koordinierung von Freizeitaktivitäten für Wohnheime sowie weitere individuell zugeschnittene Dienstleistungen

Dieser Bericht wurde erstellt für

JOHN Q. PUBLIC

Consilion

BX6396

## KARRIEREÜBERSICHT

### Merkmale Ihres Organisationsfokus

#### **Gelb - Verwalten**

- \* Allgemeine Verfahrensstandards, die sich nach sorgsam festgelegten Bürosystemen und -verfahren richten
- \* Berechenbare, stabile Arbeitsumgebung, die Arbeitsziele nach einheitlicher Methodik bewältigt
- \* Funktionen, die direkte Messkriterien für Arbeitsertrag und Arbeitsleistung mit sich bringen

#### **Rot - Umsetzen**

- \* Direkte Anweisung und Anleitung zur klaren Vermittlung der Arbeitsziele und Erwartungen
- \* Rasches und entschlossenes Handeln werden im Projektumfang betont
- \* Konkrete Ergebnisse werden erarbeitet und betriebliche Verfahrensabläufe werden betont

#### **Grün - Kommunizieren**

- \* Diverse Funktionen, in denen mit anderen Beteiligten interagiert werden kann
- \* Möglichkeiten zur Mitarbeit in größeren Team-Initiativen
- \* Hohes Maß an Energie und Begeisterung werden gefördert

#### **Blau - Planen**

- \* Betonung des Strategischen und der Erstellung von Produktionskonzepten
- \* Funktionen wie Brainstorming und Entwicklung
- \* Rücksicht auf andere Menschen und individuelle Entwicklung

### Ihre wichtigsten Stärken nach Berufsgruppen / Stellenbezeichnungen

#### **Handwerk & Bau**

[Elektriker,Schreiner,Aufsichtspersonal für Baustellen- und Bergbaupersonal](#)

#### **Management**

[Geschäftsführer & Betriebsleiter,Manager für PR und Kommunikation,Gebäudemanager,Manager im Gastro-Gewerbe,Manager im Gesundheitswesen](#)

#### **Sozialdienste, Seelsorge & Beratung**

[Sozialdienstmitarbeiter,Berater & Therapeuten,Diakon](#)

#### **Installation, Instandhaltung & Reparatur**

[Transportmechaniker & Techniker,Personal für elektrische & elektronische Reparaturen,Installations- & Reparaturpersonal für Telekommunikationsgeräte](#)

#### **Produktion**

[Montagearbeiter, Installateure & Eichmeister, Betreiber von Kraft-, Gas-, Chemie- & Abfallbeseitigungswerken / Systemen,Druckvorlagen-Ersteller, Manager Industrieproduktion,Maschinenführer](#)

Dieser Bericht wurde erstellt für  
JOHN Q. PUBLIC  
Consilion

BX6396

## JOHN Q. PUBLIC :

*Zusammenarbeit mit anderen:* Er ist offen und unkompliziert. Er ist in erster Linie selbständig und neigt zu wenigen engen und persönlichen Beziehungen.

*Anweisungen erteilen oder erhalten:* Er kann sich durchsetzen, liebt es, zu debattieren und sich aktiv an Diskussionen zu beteiligen.

*Wetteifer und Ausdauer:* Er ist wetteifernd und resultatorientiert. Er liebt warme und herzliche Beziehungen; er fühlt sich abgelehnt und niedergeschlagen, wenn Beziehungen schief laufen. Er hat einen sehr starken Willen, ist fordernd und geht manchmal unbewusst in Opposition.

*Organisations - und Planungsstil:* Er hinterfragt alles. Er weigert sich, Anweisungen blind zu folgen, es sei denn, dass er einen Sinn darin sieht. Er braucht ein gewisses Maß an persönlicher Freiheit. Er ist vorsichtig und überlegt, kann aber meist gut Entscheidungen treffen. Er braucht für wichtige Entscheidungen mehr Zeit und Informationen.

## Vorschläge für das Coaching von JOHN Q. PUBLIC :

Halten Sie Ihre Kommunikation direkt und unpersönlich. Ihr Lob sollte so ehrlich wie möglich und eher sachlich sein. *Achtung*

Schlagen Sie Kapital aus seiner Neigung, alles in Frage zu stellen. *Akzeptanz*

\* Achten Sie darauf, Diskussionen zu leiten und positiv zu halten. *Autorität*

\* Sorgen Sie für einen Ausgleich zwischen Gruppenzielen und individuellen Zielen. *Gewinn*

Sprechen Sie die positiven Seiten von Problemen an. *Empathie*

\* Sorgen Sie für schwierige Aufgaben, aber helfen Sie mit, realistisch erreichbare Ziele zu setzen. *Anforderung*

\* Legen Sie die Gründe offen, warum etwas verändert werden muss. *Veränderung*

\* Halten Sie ihn fern von Rahmenbedingungen, die einschränkend, einengend oder regulierend sind. *Freiheit*

Führen Sie sowohl überlegt als auch entschlossen, stellen Sie aber sicher, dass er für wichtige Entscheidungen Zeit zum Nachdenken hat. *Nachdenken*

**\* Besonders wichtig; kann Auswirkungen auf andere Bereiche haben.**

## **Einführung zu „Umgang mit Stress“, Die Birkman-Methode<sup>®</sup> und Stressbewältigung**

Es ist bekannt, dass die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, unser berufliches und persönliches Leben entscheidend beeinflusst. Das Profil **Umgang mit Stress** der Birkman-Methode<sup>®</sup> zielt speziell darauf ab, unser Selbstmanagement zu verbessern.

In dieser achtseitigen Auswertung werden vier Bereiche behandelt, in denen sehr leicht Stress auftreten kann. Weil sich nur wenige Menschen Zeit nehmen, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu kommunizieren, reagieren viele besonders in folgenden Bereichen auf unerfüllte Bedürfnisse:

1. Zwischenmenschliche Beziehungen
2. Zeitpläne und Details
3. Konflikte
4. Entscheidungsfindung

Das Profil „Umgang mit Stress“, bietet Ihnen hilfreiche Informationen, wie Sie Ihre individuellen Bedürfnisse (wie bei den Verhaltenskomponenten von Birkman beschrieben) besser erfüllen, und potentielle Stressbereiche einfacher vermeiden können.

Die erste Seite zeigt jeweils verschiedene Stresssymptome, die Sie in jedem der vier oben genannten Bereiche ausdrücken, empfinden oder an den Tag legen können. Danach sind einige Tipps aufgelistet, wie Sie stressverstärkende Verhaltensweisen vermeiden oder wenigstens einschränken können. Eine allenfalls auftretende Anzahl Sternchen ist ein Maß für die Intensität des Stressverhaltens bzw. für die Dringlichkeit der empfohlenen Gegenmaßnahmen.

Die zweite Seite liefert anschließend zu jedem Bereich Informationen, die sich auf unsere benötigten Motivationskräfte beziehen. Wenn diese Bedürfnisse im Allgemeinen erfüllt sind, fällt es uns leichter, unsere Stärken zu nutzen und einzusetzen. Diese Informationen helfen Ihnen auch Ihre Stresssymptome besser zu verstehen und einzuordnen (weil ein bestimmtes Bedürfnis nicht erfüllt wird).

Schließlich gibt das Profil Anregungen, wie Sie durch gezielte Maßnahmen proaktiv Stress vermeiden und Ihre Bedürfnisse nachhaltig decken können.

Dieser Bericht wurde erstellt für  
JOHN Q. PUBLIC  
Consilion

BX6396

## **STRESS IN ZWISCHENMENSCHLICHEN BEZIEHUNGEN \*\***

Die Anzahl der Sternchen in dieser Auswertung ist ein Maß für die Intensität Ihres Stressverhaltens, wenn es eintritt.

**Das Stressverhalten auf dem Gebiet der zwischenmenschlichen Beziehungen steht in Bezug zu Achtung und Akzeptanz. Ihre Stresspunkte auf diesen Gebieten sind 14 (Achtung) und 17 (Akzeptanz).**

**Wenn Sie auf diesem Gebiet Stress empfinden, ist aufgrund Ihrer Auswertung folgendes Verhalten zu erwarten:**

Sie zeigen Personen die kalte Schulter, die Ihre Anerkennung zu brauchen scheinen.

Sie sind ungeduldig, wenn andere versuchen, ein Problem auf indirekte oder diplomatische Weise anzusprechen.

Sie fühlen sich unwohl, wenn Sie vor anderen gelobt werden sollen.

Sie ignorieren zwanglose Konservation und das Grüßen anderer.

Sie sprechen nicht, wenn Sie nicht angesprochen werden.

Sie werden bei Gruppentreffen, Ausschusssitzungen oder Arbeiten, an denen mehrere Personen gleichzeitig beteiligt sind, sichtlich ungeduldig.

Sie fühlen sich gestresst, wenn gesellschaftliche Verpflichtungen oder Situationen von Ihnen verlangen, sich unter Fremde oder flüchtige Bekannte zu mischen.

**Wenn dieses Verhalten eintritt:**

Suchen Sie nach Möglichkeiten, um zu anderen Brücken zu bauen und freundlich und herzlich mit ihnen umzugehen.

Lächeln und scherzen Sie, und verbringen Sie öfter den Tag mit anderen.

Arbeiten Sie daran, über andere nicht abwertend zu reden.

Sie sollten sich hin und wieder gestatten, Ihr weiches Herz zu zeigen.

Dieser Bericht wurde erstellt für  
JOHN Q. PUBLIC  
Consilion

BX6396

## UMGANG MIT DEN BEDÜRFNISSEN NACH ACHTUNG UND AKZEPTANZ

**Das Stressverhalten auf dem Gebiet der zwischenmenschlichen Beziehungen steht in Bezug zu Ihrem Bedürfnis nach Achtung und nach Akzeptanz. Ihre Bedürfniswerte sind 14 (Achtung) und 17 (Akzeptanz).**

**Aufgrund dieser Ergebnisse ist es wahrscheinlich, dass Sie Folgendes brauchen:**

Direkte Anweisungen ohne Umschweife	Freiheit von Gruppendruck
Lob, das frei ist von Sentimentalität	Spezielle Zeiten zum Alleinesein
Direkt und offen kommunizierende Kollegen	Zeit, um in Ruhe nachzudenken
Personen, die auf den Punkt kommen	Individuell zugeschnittene Vorteile
Direkte Fragen oder Korrekturen	Einige enge, persönliche Freunde

**Um Stress auf diesem Gebiet zu vermeiden oder ihm vorzubeugen, empfehlen wir Folgendes:**

Finden Sie eine Person oder eine Gruppe, die auf sachliche Weise mit Ihnen umgeht, und verbringen Sie mehr Zeit mit ihnen.

Erstellen Sie eine Liste von allem, was Ihres Wissens nach gut gegangen ist und benutzen Sie diese, um Ihren Erfolg auszuwerten.

Finden Sie passende Gelegenheiten, um festzustellen, was auf echten Erfolg hinweist, und identifizieren Sie die Bereiche, in denen Sie besser werden sollten.

Bauen Sie eine Beziehung zu einem Coach auf, der Ihnen ohne falsche Scheu hilft zu evaluieren, wie gut Sie eine Situation gemeistert haben.

Reservieren Sie täglich eine ruhige Zeit für sich. Sie brauchen das Alleinesein, um aufzutanken.

Unternehmen Sie aktive Schritte, um sich vor Unterbrechungen zu schützen, wenn Sie an einer wichtigen oder anstrengenden Sache arbeiten.

Reservieren Sie mindestens ein Wochenende im Monat, das Sie nur alleine mit dem für Sie wichtigsten Menschen verbringen.

Je schwieriger das zu bewerkstelligen ist, desto wichtiger ist es.

Sie sollten sich auf Ihren langen Urlaub oder auf hektische soziale Phasen so vorbereiten, dass Sie bewusst mehr Zeit in der Ruhe und alleine verbringen.

Dieser Bericht wurde erstellt für  
JOHN Q. PUBLIC  
Consilion

BX6396

## STRESS IM UMGANG MIT ZEITPLÄNEN ODER DETAILS

**Das Stressverhalten im Umgang mit Details und Zeitplänen steht in Bezug zu Struktur und Veränderung. Ihre Stresspunkte auf diesen Gebieten sind 42 (Struktur) und 75 (Veränderung).**

**Wenn Sie auf diesem Gebiet Stress empfinden, ist aufgrund Ihrer Auswertung folgendes Verhalten zu erwarten:**

Sie langweilen sich angesichts wesentlicher Details und halten sich nicht an Terminpläne.

Sie sind unruhig und ungeduldig und lassen sich von Kleinigkeiten ablenken.

Sie haben Mühe, Selbstdisziplin zu üben und sich auf die aktuelle Aufgabe zu konzentrieren.

Sie sind verärgert über alles, was das Handeln verzögert.

Sie stören geordnete Abläufe durch Ihre Ungeduld, mit etwas Neuem anfangen zu können.

### **Wenn dieses Verhalten eintritt:**

Sie sollten sich konkrete Maßnahmen überlegen, wie Sie bei langweiligen Routinearbeiten mit Ablenkungen umgehen wollen.

Überprüfen Sie regelmäßig den Fortschritt aller Arbeiten.

Vermeiden Sie es, neue Prioritäten an erste Stelle zu setzen, bevor laufende Prioritäten erledigt oder formell eingestellt wurden.

Wenn Sie ein herausforderndes neues Projekt übernehmen, sollten Sie nicht vergessen, dass auch die laufenden Prioritäten beachtet werden müssen.

Versuchen Sie Projekte zu gliedern und sich auf die vorhandene Aufgabe zu konzentrieren.

Listen Sie Ihre Arbeiten und Verantwortungen sorgfältig auf, und setzen Sie die entsprechenden Prioritäten fest.

Dieser Bericht wurde erstellt für  
JOHN Q. PUBLIC  
Consilion

BX6396

## UMGANG MIT DEN BEDÜRFNISSEN NACH STRUKTUR UND VERÄNDERUNG

**Das Stressverhalten im Umgang mit Details und Zeitplänen steht in Bezug zu Ihrem Bedürfnis nach Struktur und Veränderung. Ihre Bedürfniswerte sind 42 (Struktur) und 6 (Veränderung).**

**Aufgrund dieser Ergebnisse ist es wahrscheinlich, dass Sie Folgendes brauchen:**

Freiheit von unmittelbarer Kontrolle	Minimale abrupte Veränderungen im Tagesablauf
Ein Minimum an Struktur im Tagesablauf	Klar geltende Richtlinien und Regeln
Direkten Zugang zu jedermann	Nur ein oder zwei Aufgaben gleichzeitig
Ungewöhnliche und anregende Arbeiten	Schutz vor Unterbrechungen
Flexible Regeln und Richtlinien	Berechenbare Zeitpläne und Aufgaben

**Um Stress auf diesem Gebiet zu vermeiden oder ihm vorzubeugen, empfehlen wir Folgendes:**

Nehmen Sie sich jede Woche Zeit, um ein neue Interessengebiet zu erkunden oder etwas Neues zu lernen.

Geben Sie wann immer möglich Ihrer Abenteuerlust nach.

Benutzen Sie Ihren Urlaub oder Ihre Hobbies, um neue Dinge auszuprobieren.

Schaffen Sie regelmäßig Gelegenheiten, um mit Ihrer Familie und/oder Ihren Mitarbeitern über zukünftige Ziele, Pläne oder Aktivitäten zu diskutieren.

Machen Sie Zeitpläne, die Ihnen erlauben, bei der Ausführung Ihrer Aufgaben oder Pläne flexibel zu sein.

Entwickeln Sie Arbeitspläne, die Ihnen erlauben, längere Zeit ohne Unterbrechung bei einer Sache zu bleiben.

Wenn Sie an langwierigen Aufgaben arbeiten müssen, sollten Sie auf Zeitmanagementfertigkeiten, Aufpasser oder andere Mittel zurückgreifen, um sich vor Ablenkungen und Unterbrechungen zu schützen.

Organisieren Sie größere Arbeiten so, dass Sie einige Unterbrechungen einschieben können, ohne in Verzug zu geraten.

Legen Sie für den Beginn oder das Ende des Tages eine einfache Routineaufgabe fest.

Diese wird für Hintergrundstrukturen sorgen, wenn Sie viel zu tun haben.



Dieser Bericht wurde erstellt für  
JOHN Q. PUBLIC  
Consilion

BX6396

## **STRESS IM UMGANG MIT KONFLIKTEN \*\*\***

Die Anzahl der Sternchen in dieser Auswertung ist ein Maß für die Intensität Ihres Stressverhaltens, wenn es eintritt.

**Das Stressverhalten im Umgang mit Konflikten steht in Bezug zu Autorität und Freiheit. Ihre Stresspunkte auf diesen Gebieten sind 75 (Autorität) und 93 (Freiheit).**

**Wenn Sie auf diesem Gebiet Stress empfinden, ist aufgrund Ihrer Auswertung folgendes Verhalten zu erwarten:**

Sie können es kaum erwarten, zu sagen, was Sie denken, sodass Sie nicht zuhören, was die andere Person sagt.

Sie beziehen wegen Kleinigkeiten oder unbedeutenden Dingen sofort Stellung und werden heftig.

Sie sind ungeduldig bei Entscheidungsfindungsprozessen in der Gruppe oder wenn in Ausschüssen an der Strategie gearbeitet wird.

Sie sind rebellisch oder unkonventionell und widersetzen sich der Kontrolle anderer, auch wo es um Kleinigkeiten geht.

Sie befürchten die negativen Folgen eines Vorschlags und reagieren heftig, ohne die Sache zu durchdenken.

Sie glauben, dass andere gegen Sie sind oder zu viel Kontrolle über Ihre Tätigkeit ausüben.

**Wenn dieses Verhalten eintritt:**

Versuchen Sie die Vorstellungen, Bedürfnisse und Ziele anderer herauszufinden, ohne dabei laut oder heftig zu werden.

Hören Sie aufmerksam zu, bevor Sie reagieren oder über Ideen streiten, die von anderen vertreten werden.

Nehmen Sie an, dass andere an Problemlösungen ebenso interessiert sind wie Sie und hören Sie ihnen zu.

Versuchen Sie die Vorstellungen anderer als vorläufige Gedanken zu werten und weniger als Versuche, den Streit zu gewinnen.

Arbeiten Sie daran, für die Vorschläge anderer offen zu sein und nach den Teilaspekten zu suchen, die mit Ihren Ideen kompatibel sind.

Dieser Bericht wurde erstellt für  
JOHN Q. PUBLIC  
Consilion

BX6396

## UMGANG MIT DEN BEDÜRFNISSEN NACH AUTORITÄT UND FREIHEIT

**Das Stressverhalten im Umgang mit Konflikten steht in Bezug zu Ihrem Bedürfnis nach Autorität und Freiheit. Ihre Bedürfniswerte sind 75 (Autorität) und 93 (Freiheit).**

**Aufgrund dieser Ergebnisse ist es wahrscheinlich, dass Sie Folgendes brauchen:**

Gelegenheit zur Beratung und Diskussion	Aufträge, die Selbständigkeit erlauben
Direktive, persönliche Autorität	Möglichkeit, selbst die Richtung zu bestimmen
Möglichkeit, andere zu leiten	Freiheit von Kontrolle durch andere
Starke Vorgesetzte, die zuhören	Möglichkeit, unkonventionell zu sein
Gelegenheit, von anderen gehört zu werden	Vorgesetzte, die im grösseren Stil delegieren

**Um Stress auf diesem Gebiet zu vermeiden oder ihm vorzubeugen, empfehlen wir Folgendes:**

Suchen Sie die Gelegenheit zum lebhaften, aber freundlichen Austausch mit anderen, willensstarken Personen über Themen, die unbedrohlich sind.

Verbringen Sie mehr Zeit mit Freunden, die gute Diskussionen zu schätzen wissen, um philosophische oder andere sinnvolle Themen zu erörtern.

Versuchen Sie enge Mitarbeiter daran zu erinnern, dass Sie Probleme gründlich diskutieren wollen, bevor man Entscheidungen fällt, die auch Sie betreffen.

Da Sie besser denken, wenn Sie Gedanken anderer weiterspinnen, sollten Sie versuchen, zu einem Mitarbeiter eine gute Brainstorming Beziehung zu entwickeln.

Sie sollten sich durch neue Vorschläge nicht in Verlegenheit bringen lassen.

Lassen Sie alle Nahestehenden wissen, dass Sie Dinge gerne durchdenken, bevor Sie antworten.

Pflegen Sie Freundschaften mit Menschen, die Ihr Bedürfnis nach Unabhängigkeit verstehen und für Ihre unkonventionelle Art Geduld aufbringen.

Versuchen Sie die Interessen und Werte, die Sie mit Ihrer Umgebung teilen, klar zu definieren.

Vergessen Sie nicht, dass auch die anderen verpflichtet sind, gute Lösungen für gemeinsame Probleme zu finden, und suchen Sie gemeinsam danach.

Dieser Bericht wurde erstellt für  
JOHN Q. PUBLIC  
Consilion

BX6396

### STRESS BEI DER ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

**Das Stressverhalten im Zusammenhang mit Entscheidungsfindung steht in Bezug zu Aktivität und Nachdenken. Ihre Stresspunkte auf diesen Gebieten sind 41 (Aktivität) und 62 (Nachdenken).**

Ihre Auswertung lässt darauf schließen, dass dieser Bereich für Sie nicht von signifikanter Bedeutung ist.

## UMGANG MIT DEN BEDÜRFNISSEN NACH AKTIVITÄT UND NACHDENKEN

**Das Stressverhalten im Zusammenhang mit Entscheidungsfindung steht in Bezug zu Ihrem Bedürfnis nach Aktivität und Nachdenken. Ihre Bedürfniswerte sind 41 (Aktivität) und 62 (Nachdenken).**

**Aufgrund dieser Ergebnisse ist es wahrscheinlich, dass Sie Folgendes brauchen:**

Minimale länger anhaltende Tätigkeit	Zeit, um Entscheidungen zu durchdenken
Anregung durch neue Ideen	Unterstützung von anderen bei Entscheidungen
Freundliche, zurückhaltende Umgebung	Möglichkeit, über Sorgen zu reden
Zeit zum Überlegen	Angebote zur Hilfe und Unterstützung
Geruhsame Arbeitsbedingungen	Umsichtige Entscheidungsfindung anderer

**Um Stress auf diesem Gebiet zu vermeiden oder ihm vorzubeugen, empfehlen wir Folgendes:**

Planen Sie Termine und Projekte so, dass Sie innehalten können, um darüber nachzudenken, wo Sie stehen und wo Sie hinwollen.

Nehmen Sie sich mehr Zeit für abstraktes oder philosophisches Denken und Arbeiten.

Vermeiden Sie, sich zu viele Dinge oder gesellschaftliche Verpflichtungen aufzuladen, wenn es bei der Arbeit hektisch wird.

Pflegen Sie ein entspannendes Hobby oder eine ruhige Freizeitbeschäftigung und greifen Sie immer wieder auf die heilsamen Kräfte dieser Aktivitäten zurück.

Entwickeln Sie Ihre Lebensziele und wichtigen Pläne sorgfältig, indem Sie mit Nahestehenden gründlich darüber diskutieren und Rat von kompetenten Beratern annehmen.

Entwickeln Sie enge Beziehungen zu gedulden und effektiven Beratern, die Ihre Ideen reflektieren und Ihnen helfen, über wichtige Fragen nachzudenken.

Sie sollten sich über wichtige Entwicklungen in Ihrem Arbeitsgebiet auf dem Laufenden halten, damit Sie mit Problemen umgehen können, wenn diese auftreten, und wissen, wo Sie Hilfe und Informationen bekommen.

Erinnern Sie Nahestehende, dass Sie Entscheidungen sorgfältig vorbereiten müssen und suchen Sie ihre Unterstützung, um verschiedene Alternativen in Betracht zu ziehen.