

Persönlichkeits-Barometer

Eine Aufstellungsübung, die die Unterschiede in
Persönlichkeiten sichtbar und besprechbar macht.

 15 - 60 MINUTEN

 GRUPPENÜBUNG

 EIN GROSSER RAUM





Beobachtet, ob ihr bei dieser Übung eine externe Moderation braucht, damit ein geschützter Raum für alle Beteiligten entsteht. Es erfordert viel Vertrauen, über die eigene Persönlichkeit zu sprechen. Keine Person sollte mehr preisgeben müssen, als sie möchte.

Legt zehn Zettel auf den Boden, die von 1 bis 10 durchnummeriert sind.



Der*die Moderator*in liest nacheinander die einzelnen Schieberegler-Sätze vor, die sich auf eure Persönlichkeit beziehen. Ordnet euch selbst ein: **1** bedeutet „trifft nicht zu“ und **10** bedeutet „trifft voll und ganz zu“. Reflektiert nach jedem Punkt, welche Vor- und Nachteile sich aus der Konstellation für eure Zusammenarbeit ergeben.

Mit ⊕ markierte Sätze implizieren, dass das jeweilige Persönlichkeitsmerkmal hoch ausgeprägt ist. Mit ○ markierte Sätze sprechen für eine niedrige Ausprägung.

Offenheit

- ⊕ „Ich gehe immer hoffnungsvoll und optimistisch durchs Leben.“
- ⊕ „Ich bin sehr wissbegierig und gehe den Dingen auf den Grund.“
- ⊕ „Ich habe sehr viel Fantasie und handle schöpferisch.“
- ⊕ „Ich imitiere nie andere, sondern folge meinen eigenen Vorstellungen.“
- ⊕ „Ich beschäftige mich nicht nur oberflächlich mit Problemen, sondern möchte sie besonders in der Tiefe verstehen.“
- „Ich lasse mich manchmal von anderen steuern und beeinflussen und komme von meinem persönlichen Weg ab.“
- ⊕ „Ich genieße das Leben in vollen Zügen.“
- ⊕ „Ich beschäftige mich gerne mit verschiedenen Perspektiven und mag Abwechslung.“

Gewissenhaftigkeit

- „Ich handle nie leichtfertig.“
- „Ich bin sehr diszipliniert und beherrscht.“
- „Mein Bauchgefühl hilft mir bei Entscheidungen immer mehr als mein Kopf.“
- „Mir fällt es sehr leicht, auf dem Boden der Tatsachen zu bleiben.“
- „Wenn ich mich für eine Sache entschieden habe, bleibe ich konsequent dabei.“
- „Ich handle entschlossen und es fällt mir sehr leicht, mich durchzusetzen.“
- „Ich versuche immer, das Beste aus einer Situation zu machen.“
- „Es fällt mir manchmal nicht leicht, Nein zu sagen und klare Grenzen zu ziehen.“

Extraversion

- „Ich stehe nicht gerne im Mittelpunkt.“
- „Ich lasse meinen Gefühlen ungezügelt freien Lauf.“
- „Ich suche immer Anschluss zu anderen Menschen.“
- „Ich ecke mit meiner Art immer an, ohne dass ich das beabsichtige.“
- „Ich kann andere Menschen unterhalten und bringe sie immer gerne zum Lachen.“
- „Ich verwende sehr viel Zeit darauf, mich selbst zu verstehen.“
- „Ich habe sehr starke Gefühle zu anderen Menschen.“
- „Ich verhalte mich eher zurückhaltend und dränge mich nicht auf.“
- „Es fällt mir leicht, meine inneren Überzeugungen nach außen zu tragen.“
- „Ich bin nicht auf den Mund gefallen und habe stets eine passende Antwort auf den Lippen.“

Verträglichkeit

- „Das Wohlergehen von anderen Menschen ist mir besonders wichtig.“
- „Ich habe großes Einfühlungsvermögen.“
- „Ich kann andere sehr gut trösten und sie wieder aufbauen.“
- „Ich handle immer uneigennützig und nie auf den eigenen Vorteil bedacht.“
- „Ich komme mit den meisten Menschen sehr gut aus.“
- „Ich habe immer ein offenes Ohr für andere.“
- „Mir ist es sehr wichtig, für andere einzustehen.“
- „Ich kann mich sehr gut in andere hineinversetzen.“
- „Ich gebe anderen Menschen besonders gerne Halt.“
- „Ich begegne meinen Mitmenschen mit sehr viel Fingerspitzengefühl.“
- „Ich handle auf eine Art und Weise, die in anderen Menschen großes Vertrauen weckt.“
- „Mir fällt es nicht leicht, Entschuldigungen anzunehmen, wenn ich verletzt wurde.“
- „Mir fällt es sehr leicht, mich zu entschuldigen, wenn ich eine andere Person verletzt habe.“
- „Ich scheue mich davor, Hilfe von anderen Menschen anzunehmen.“
- „Mir ist es sehr wichtig, mich von der Masse abzuheben.“

Neurotizismus

- „Ich habe ein dickes Fell.“
- „Ich bleibe in Stresssituationen immer ruhig.“
- „Ich bin immer sorglos und nehme das Leben nicht zu ernst.“
- „Ich gehe sehr kritisch mit mir selbst ins Gericht.“
- „Ich lasse mich manchmal von meiner Angst leiten.“
- „Ich bin ausgeglichen und lasse mich nie aus dem Konzept bringen.“
- „Ich bin sehr entspannt und gehe Dinge zwanglos an.“
- „Ich verliere häufig meine eigenen Bedürfnisse aus den Augen und bin überfordert.“
- „Ich kenne meine Stärken und Schwächen und weiß auch in stressigen Zeiten genau, wie ich mit ihnen umgehen kann.“