

### **Profi mit Persönlichkeit**

– Test zur Persönlichkeitsstabilisierung –

Erfolgreiche Führungskräfte verfügen über Führungspersönlichkeit. Sie sind charakterfest, vertrauensvoll und glaubwürdig. Die Persönlichkeit entwickelt sich dabei im Wechselspiel zwischen eigenen und fremden Rollenerwartungen und -anforderungen. Ein zentraler Punkt der Persönlichkeitsentwicklung stellt die Fähigkeit dar, mit sich selber Selbstreflexiv umzugehen und kontinuierlich Fremdrelexionen über sein Verhalten zu initiieren. Hieraus entsteht eine Feedback-Kompetenz zur Persönlichkeitsformung.

Eine solche Selbstregulierungskompetenz wird speziell für die Führungskraft der Zukunft unverzichtbar. Die zunehmende Komplexität in der Führungsaufgabe, das Loslösen hierarchischer Strukturen, die allseits verlangte Vorbildfunktion in der Führungsrolle, die Anforderung, als „Change-Agent“ die Unternehmensentwicklung mitzubestimmen, die stärkere Betonung von Management- und Sozialkompetenzen in der Managerfunktion und vieles andere mehr verlangen von Managern in ihrer beruflichen Rolle, die Fähigkeit, Kraft ihrer Persönlichkeit Veränderungsprozesse bei sich selber und in seinem sozialen Umfeld zu initiieren, zu realisieren und zu regulieren.

Für eine offene Reflexion und erfolgreiche Regulierung ist neben der persönlichen Bereitschaft (dem „Wollen“) und der individuellen Fähigkeit zu Veränderungen (dem „Können“) das soziale „Dürfen“ in der Organisation, dem sozialen System, maßgebend. Nicht in allen Unternehmen sind hierfür die kulturellen Gegebenheiten vorzufinden. Wo dies nicht der Fall ist, werden die dort tätigen Manager demnach eher als Funktionsträger und damit als austauschbare Größe denn als Führungspersönlichkeit wahrgenommen. Die Betroffenen verspüren ein Defizit in ihrem individuellen Handlungsrahmen, was demotivierend wirken kann. Die vermeintliche „Macht“ in der Führungsrolle wird durch eine „Ohnmacht“ auf der Handlungsebene relativiert.

In der neuesten Publikation von Professor Dr. Richard Streich mit dem Titel **„Fit for Leadership – Entwicklungsfelder zur Führungspersönlichkeit“** (Springer-Gabler Verlag, 2013) werden zentrale Erfolgsfaktoren für Führungskräfte vorgestellt und diskutiert. In loser Folge werden hier ausgewählte Tests positioniert. Den Start bildet das Thema Resilienz.

Die Resilienzforschung hat verschiedene Faktoren identifiziert, die Menschen seelische Stärke verleihen und ihnen Wege im Umgang mit Belastungen aufzeigen. Im Folgenden kleinen Selbsttest sind diese besonderen Fähigkeiten und Eigenschaften enthalten. Sie können damit prüfen, wie stark Ihre Resilienz ausgeprägt ist bzw. welche Bereiche noch gestärkt werden könnten.

### Resilienz-Test

Bitte bewerten Sie die folgenden Aussagen folgendermaßen:

- |           |                       |           |                 |
|-----------|-----------------------|-----------|-----------------|
| 1 Punkt:  | kaum zutreffend       | 4 Punkte: | zutreffend      |
| 2 Punkte: | etwas zutreffend      | 5 Punkte: | sehr zutreffend |
| 3 Punkte: | weitgehend zutreffend |           |                 |

	Punkte		Punkte
In Krisenzeiten oder chaotischen Situationen bewahre ich die Ruhe und konzentriere mich auf nützliche Gegenmaßnahmen.		Ich will, dass die Dinge gut funktionieren und werde oft um Rat gefragt.	
Meistens bin ich optimistisch. Ich betrachte Schwierigkeiten als vorübergehend, erwarte, dass ich sie meistere und glaube, dass die Dinge gut ausgehen werden.		Ich bin flexibel. Ich bin optimistisch und pessimistisch, vertrauensvoll und vorsichtig, selbstlos und selbstsüchtig – je nach Situation.	
Ich kann einen hohen Pegel an Ungewissheit und Ambiguität aushalten.		Ich bin immer ich, aber ich merke, dass ich verschieden mit verschiedenen Menschen und in verschiedenen Situationen umgehen kann.	
Ich stelle mich schnell auf neue Situationen ein. Ich kann mich schnell von Niederlagen erholen.		Ich bin effektiver, wenn ich frei und selbständig arbeiten kann.	
Ich bin spielerisch. Ich kann über mich selbst lachen und bin leicht zu amüsieren.		Ich habe eine gute Menschenkenntnis und vertraue auf meine Intuition.	
Ich bin imstande, mich emotional von Verlusten und Genickschlägen zu erholen.		Ich kann gut zuhören und mich in andere einfühlen.	
Ich habe Freunde, mit denen ich reden kann. Ich kann meine Gefühle ausdrücken und um Hilfe bitten.		Ich bewerte andere nicht und komme gut mit verschiedenen Menschen aus.	
Ich fühle mich selbstbewusst und weiß, wer ich bin.		Ich bin beständig. Ich halte in schwierigen Zeiten durch.	
Ich bin neugierig. Ich will wissen, wie die Dinge funktionieren.		Ich bin durch schwierige Erfahrungen stärker geworden und habe mich entwickelt.	
Ich ziehe wertvolle Erkenntnisse aus meinen eigenen Erfahrungen und aus den Erfahrungen der anderen.		Ich konnte schon mal Unglück in Glück umwandeln und konnte Nützliches aus schlechten Erfahrungen ableiten.	
Ich bin gut im Problemlösen. Ich kann analytisch, kreativ, praktisch denken.		<b>Gesamtpunkte:</b>	

Quelle: Siebert, A.: *The Resilience Advantage*, Berret-Koehler Publishers, San Francisco, 2005.

### **Resilienz-Test-Auswertung:**

Eine Punktzahl von über 90 bedeutet, dass Sie schwierige Lebensumstände gut meistern und Ihre Resilienz stark ausgeprägt ist.

Eine Punktzahl von 70 – 89 deutet ebenfalls auf eine ausgeprägte Resilienz hin. Sie sind bereits sehr selbstbewusst und zeigen in den meisten schwierigen Situationen Widerstandskraft.

Eine Punktzahl zwischen 50 und 69 zeigt, dass Sie die Fähigkeit zur Resilienz besitzen, dass diese aber noch nicht recht zum Tragen kommt. Ein wenig mehr Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten kann hier nicht schaden.

Eine Punktzahl unter 50 zeigt, dass das Leben wahrscheinlich oft schwierig für sie ist. Es kann sein, dass Sie mit Druck nicht gut umgehen können. Sie können schlechten Erfahrungen nichts Nützliches abgewinnen. Sie fühlen sich verletzt, wenn Menschen Sie kritisieren. Manchmal fühlen Sie sich hilflos und ohne Hoffnung. Wenn dies auf Sie zutrifft, sind Ihre Resilienzfähigkeiten nicht stark ausgeprägt.

*Quelle: Siebert, A.: The Resilience Advantage, Berret-Koehler Publishers, San Francisco, 2005.*

Beachten Sie für Ihre persönliche Resilienzregulierung die weiteren Empfehlungen.

Die APA - American Psychological Association (vgl. Scharnhorst, J.: Biegen statt brechen – Resilienz erhöht den Widerstand gegenüber Belastungen, in: Wirtschaftspsychologie aktuell, 3/2007, S. 57-60.) empfiehlt zur Stabilisierung bzw. Stärkung der persönlichen Resilienz:

- **Soziale Kontakte aufbauen und pflegen:** Gute Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden oder anderen wichtigen Menschen pflegen oder in ehrenamtlichen Gruppen aktiv werden.
- **Krisen nicht als unüberwindliches Problem betrachten:** Belastende Situationen lassen sich nicht verhindern, aber man kann die Art ändern, in der man auf diese Ereignisse reagiert.
- **Akzeptieren, dass Änderungen ein Teil des Lebens sind:** Wenn Lebenssituationen sich nicht mehr umfassend ändern lassen, ist es sinnvoll, sich auf das zu konzentrieren, was man noch beeinflussen kann.
- **Sich auf die eigenen Ziele zu bewegen:** Realistische Ziele entwickeln und Tag für Tag darauf zustreben – ruhig, auch in ganz kleinen Schritten.
- **Selbst entscheiden:** Bei Problemen nicht den Kopf in den Sand stecken, sondern sich aktiv der Situation zuwenden und Entscheidungen treffen.
- **Auf Wachstumschancen achten:** Häufig lernt man gerade in Krisen mehr über sich und entwickelt ungeahnte Fähigkeiten.
- **Ein positives Selbstbild aufbauen:** Das Selbstbewusstsein in die eigenen Fähigkeiten entwickeln, Probleme zu lösen und seinen Instinkten vertrauen zu können.
- **Perspektive bewahren:** Auch wenn die gegenwärtige Situation äußert schmerzlich und belastend ist, an die langfristige Perspektive denken. Die Dinge nicht unnötig dramatisieren.
- **Optimistisch bleiben:** Daran glauben, dass auch gute Dinge im Leben zu erwarten sind. Sich nicht nur auf die Sorgen konzentrieren, sondern auch auf die eigenen Wünsche.
- **Für sich selbst sorgen:** Auf die eigenen Bedürfnisse und Gefühle achten, erfreulichen und entspannenden Tätigkeiten nachgehen, sich regelmäßig bewegen – um Körper und Geist für Situationen zu stärken.