

**Psychographie-
Initiative e.V.**

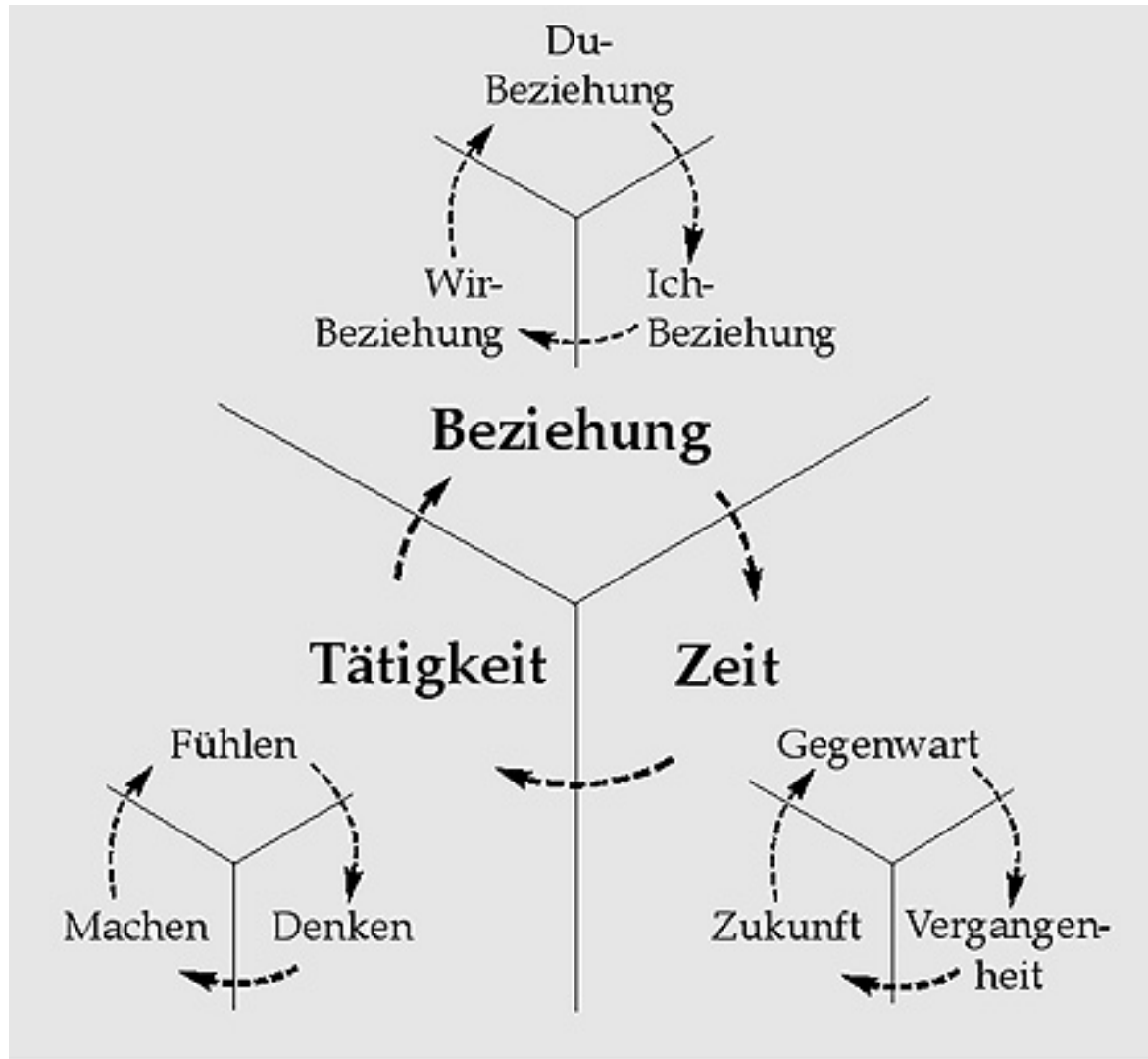
**6. Psychographie-Tage in
Stuttgart am Sa. 11. / So. 12.
September 2004**

Denker: Probleme und **Lösungen**

von Martin Blankenhorn

Wiederholung:

„Landkarte“ der Psychographie



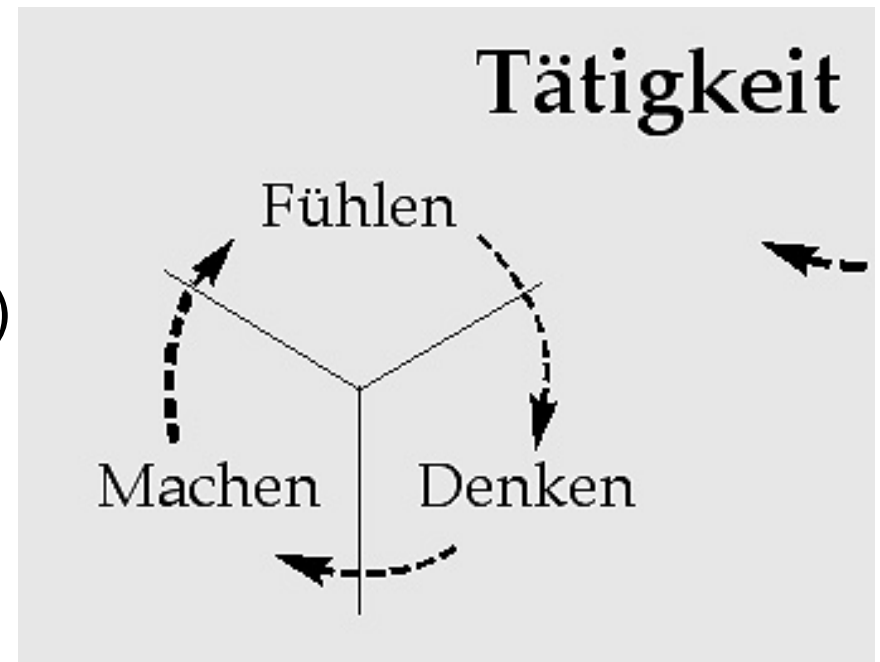
Die 'Landkarte' der Psychographie nach W. WINKLER, 1999

Definition - Denker:

Als Denker werden Menschen bezeichnet, die ‚Denken‘ bevorzugen und dafür ‚Machen‘ vernachlässigen.

Denken steht für ‚Reize verarbeiten‘ (abwägen, verdauen, vergleichen), Machen für ‚Reize aussenden‘ (reden, schreiben, singen, handwerkliche Aktivitäten, Musik machen etc.).

⇒ Bevorzugung auf der Tätigkeitsebene
(Fühlen, Denken, Machen)



Woran erkennt man (sich als) Denker?

- verarbeiten Reize eindringlich
- können schwer in Worte fassen, was sie denken
- geraten leicht in Gedankenkreise, die sie kaum stoppen können; (darüber) reden bzw. aufschreiben hilft ihnen
- sind beim Machen anfangs etwas unbeholfen, werden bei häufigem Wiederholen aber zunehmend perfekter.

Achtung:

Die Mitglieder der „Denker-Familie“ unterscheiden sich z.T. deutlich, je nachdem, ob sie z.B. Sachtyp-, Beziehungstyp- oder Handlungs-Denker sind. Der Grundtyp prägt deutlich stärker die Persönlichkeit als der Untertyp.

Wiederum werden sie etwa unter den HT-Denker Unterschiede wahrnehmen, die durch die Bevorzugung auf der Beziehungsebene (Du-, Ich-, Wir-bezogen) oder der Zeitebene (vergangenheits-, zukunfts- oder gegenwartsorientiert) entstehen.

Denkprobleme:

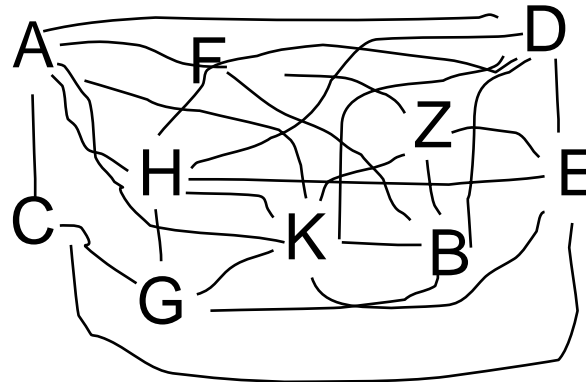
- können Gedanken und Gefühle schwer in Worte fassen
- Gedankenkreise - „sich verrennen“ (emotional, HT: akutes Problem bei zwischen menschlichen, engen Beziehungen)
- Schwierigkeiten beim Machen (zögerlich, hohe Überwindungskraft erforderlich)
- „lamentieren“
-
-
-

Denkprobleme:

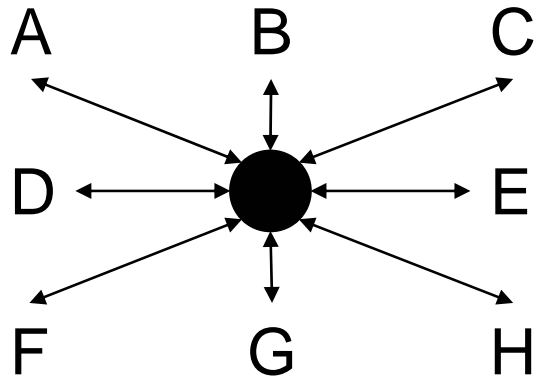
- HT: anstatt zu Gedankenkreise kommt es beim HT zu übermäßigen Filtern und Sortieren, z.B. bei einer interessanten Lektüre.
- HT: Mit dem Kopf zuviel (!) wollen. Die Intuition wird nicht beachtet. Kopf setzt sich durch, andere Mitmenschen werden evtl. überrannt.
- HT: Denker sieht für Aussendstehende übermäßig ernst aus.
- ST: In einer bestimmten Reihenfolge denken; diese aber immer wieder ändernd
- ST: Gedanken im Voraus; vorbereitend („Ich will ja nicht dumm aussehen.“)
- ST: Mehrere Pläne im „Depot“ haben; soviel Alternativdenken
- BT: stark weitverzweigtes und sprunghaftes Denken, welches zu Verwirrung führen kann
- BT: große Tagträume, die jeder Realität entbehren
- BT: Gefühle werden gedacht, BT besonders anfällig für Eifersucht und Rachegefühle
- BT: zuviele Gedanken auf einmal; ausschweifend; Verzetteln u.v.m.

Denkprobleme bei HT-, ST- und BT-Denkern:

Beziehungstyp



Handlungstyp



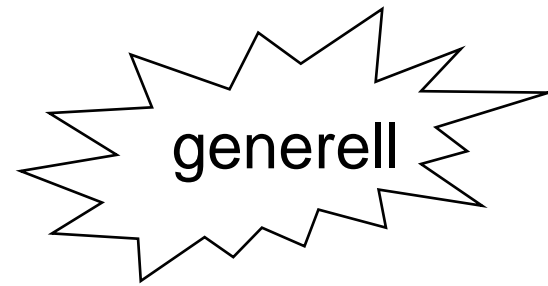
Sachtyp

A → B → C → D → E → F
C → F → A → X → B → E
E → G → R → B → F → A

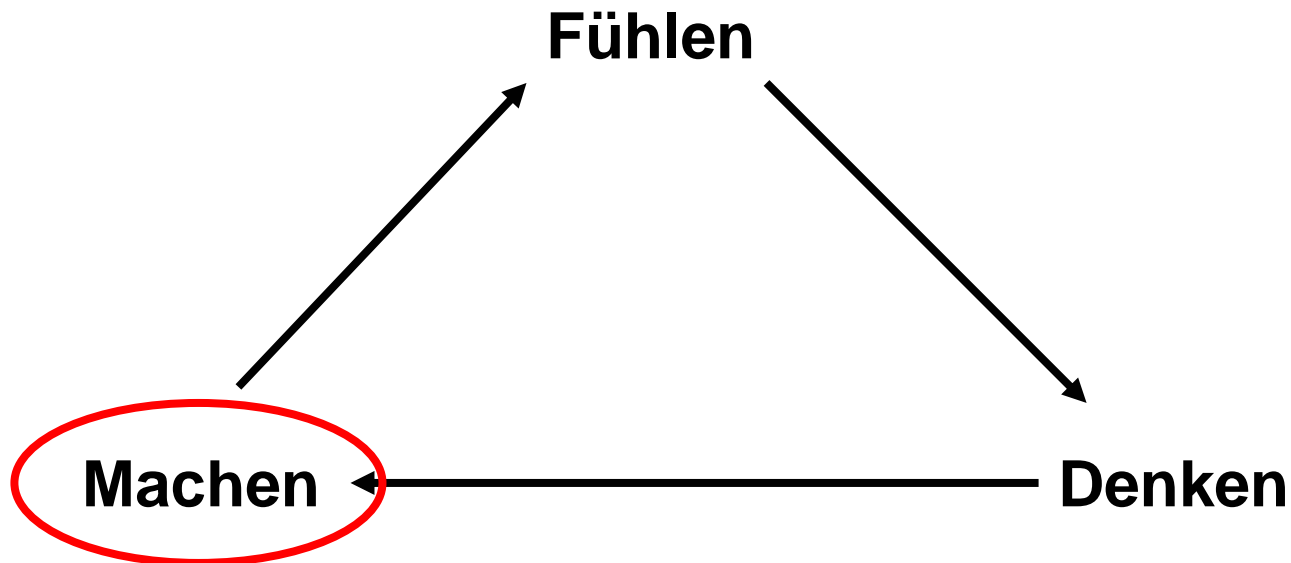
?

Entscheidungsprobleme --> Trial and Error

Lösungen I:



⇒ **Machen: von der Bevorzugung in die Ressource gehen.**



- Schreiben
- Sprechen
- Tun

Trial and Error

Lösungen II (Lösungsorientierte Vorgehensweise):



generell

Wie ins Machen kommen?

- Lösungsorientiert vorgehen: Nach vergangenen Ausnahmen suchen und das wieder anwenden, was schon einmal funktioniert hat
 - Was hat mich schon einmal ins Machen gebracht?
 - Wie war meine Haltung und was hat es bewirkt?
 - Was tut mir gut?

==>Selbstbeobachtung
- Unterschiede erzeugen, die bewirken, dass man ins Machen kommt.
 - hilft es evtl. den Schreibtisch anders zu stellen
 - insbesondere bei BT hilft es Schreibtisch aufzuräumen und reizarme Umgebung zu schaffen
 - es sind oft Kleinigkeiten, die einen Unterschied machen können.
- Sind Ausnahmen steuerbar und wirken? Dann sich diese oft verordnen um ins Machen zu kommen.
- Negative Denker-Situationen vermeiden lernen. Umgehen, wenn möglich.

Lösungen III:

Denken zielgerichtet machen. Zieldefinition erstellen: **KABAREIS**

K	Konkret - meßbar
A	Anwesend = positiv formuliert (abwesend = negativ formuliert)
B	Bekömmlich
A	Attraktiv
Re	Realistisch
I	In der Macht stehend
S	Stufenweise

Die Idee dahinter ist, dass man vom Problem, um das die Gedanken kreisen, zur Lösung bzw. Ziel „durchdenkt“. Somit die Gedanken in eine bestimmte Richtung lenkt. Somit auch eine Form des Machens.

von Werner Winkler übernommen

Lösungen IV (nicht psychologische Psychotherapie):

- mit guten Freunden reden
- aufschreiben (Tagebuch, Lösungswerkzeugebuch, Gedankenbuch, Mind-Mapping, Karteikärtchen u.v.m.)
- tun (Aufräumen, Putzen, Kochen, Malen, Zeichnen, Vortrag ausarbeiten halten, Tanzen, Bad nehmen, Einkaufen, Haustiere, mit Freunden treffen, Feng shui, usw.)
- Fernsehen (eingeschränkt wirksam und nicht immer ökologisch!)
- Meditieren
- verpflichtende Terminerfüllung trainieren (Zeitmanagement)
- Die 3- oder 100- Jahre Frage: Sehe ich das in 3 Jahren immer noch so. Ist das in 3 Jahren immer noch wichtig?
- Wenn die Gedanken zu sehr kreisen, einfach mit den Händen im Takt trommeln (WW).

Lösungen V (nicht psychologische Psychotherapie):

- BT: das Denken versachlichen (Mind-Mapping, Pro & Contra Tabelle, usw.)
- BT: Dinge nicht persönlich nehmen. Daran denken was der Andere für eigene Probleme hat.
- HT: ins Alleinsein gehen, Wandern (Natur), „Seele baumeln lassen“: im Garten sitzen
- HT: Monatstagebuch (positive Highlights)
- ST auch Mind-Mapping gut geeignet.
- ST: Prioritäten setzen, Argumentenbilanz, Kosten-Nutzen-Analyse
-
-
- Selber Lösungen finden und aufschreiben!

Lösungen VI:

-
-
-
-
-
-
-
-

Lösungen VII:

Vergessen Sie nicht, dass als Denker, das Denken (das Reize verarbeiten) Ihre Bevorzugung ist.

Das Denken können Sie demnach auch sehr gut.

Also einsetzen, wenn Denken gefragt ist. :-)

(Abwägen, Erörterungen, Detailauflistungen, Brainstorming usw.)

Wichtig ist, dass man sachlich bleibt, vor allem als BT!

Literatur:

- **Winkler, Werner (2001): Lehrbuch Psychographie - Menschenkenntnis mit System, Fellbach, Winkler, Eine umfassende Darstellung der vom Autor erarbeiteten Differenzierung und Erweiterung des Friedmannschen Modells**
- **Winkler, Werner und Rudolph, Karin (2002): Lösungsorientierte Menschenkenntnis - Psychographie für Einsteiger, Fellbach, Winkler, Die Essenz des "Lehrbuchs Psychographie" mit zahlreichen Beispielen aus dem Alltag und kompakter Darstellung der psychographischen Untertypen**
- **www.psychographie-initiative.de**
- **www.psychographen.de**