

Persönliches Gutachten für Frau Muster

Testdatum:

21.11.2017

Gutachten erstellt durch das PSI-Institut Austria, Mag. Gregor Heise

Kontakt: www.psi-austria.at

Email: office@psi-austria.at

Telefon: +43 699 19522394

Sehr geehrte Frau Muster!

Wir freuen uns, dass Sie sich für den Test Ihrer Selbststeuerungskompetenzen entschieden haben.

Der Test beruht auf den Forschungen von Julius Kuhl (Professor für differentielle Psychologie in Osnabrück) und auch von ihm entwickelt.

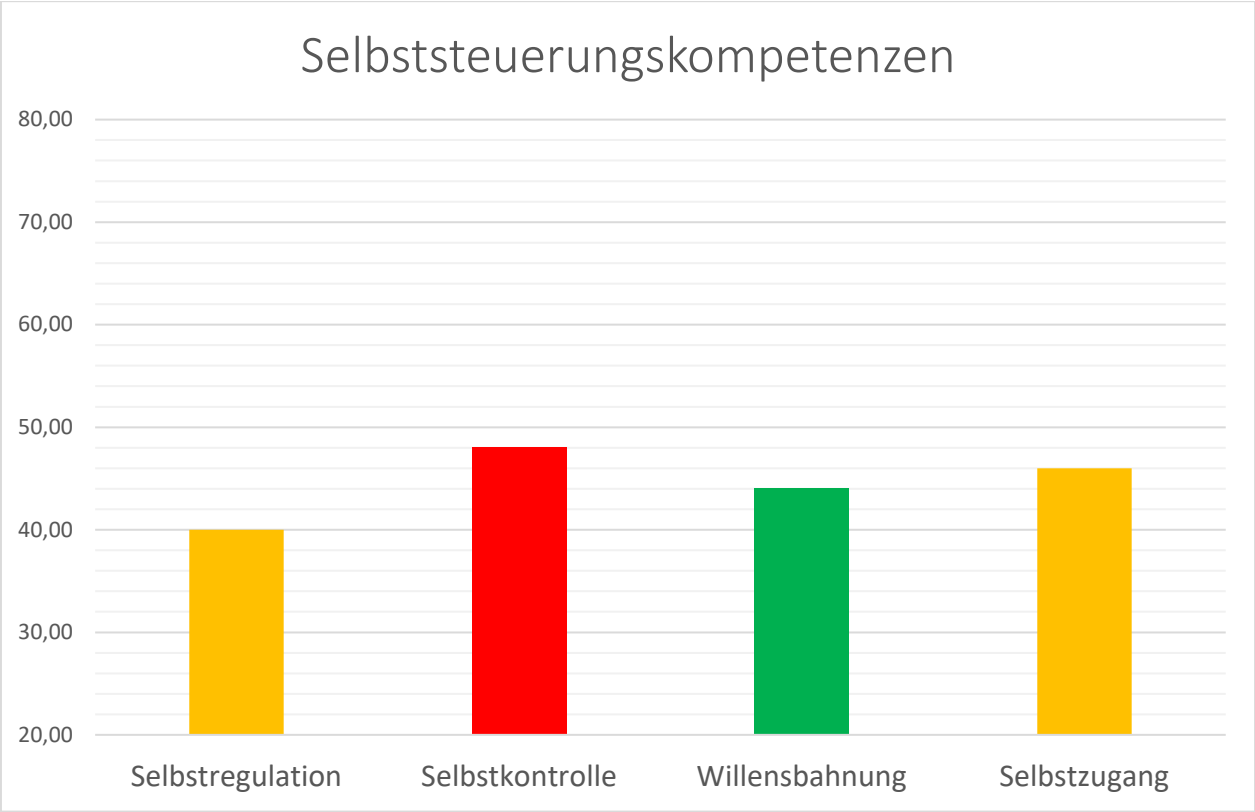
Wie Sie die Graphik lesen:

Sie finden die einzelnen Selbststeuerungskompetenzen auf der unteren Linie angeführt. Die Achse mit der Beschriftung „T-Wert“ zeigt die Ausprägung der Kompetenz. Die Kurve zwischen den einzelnen Messpunkten dient der Veranschaulichung.

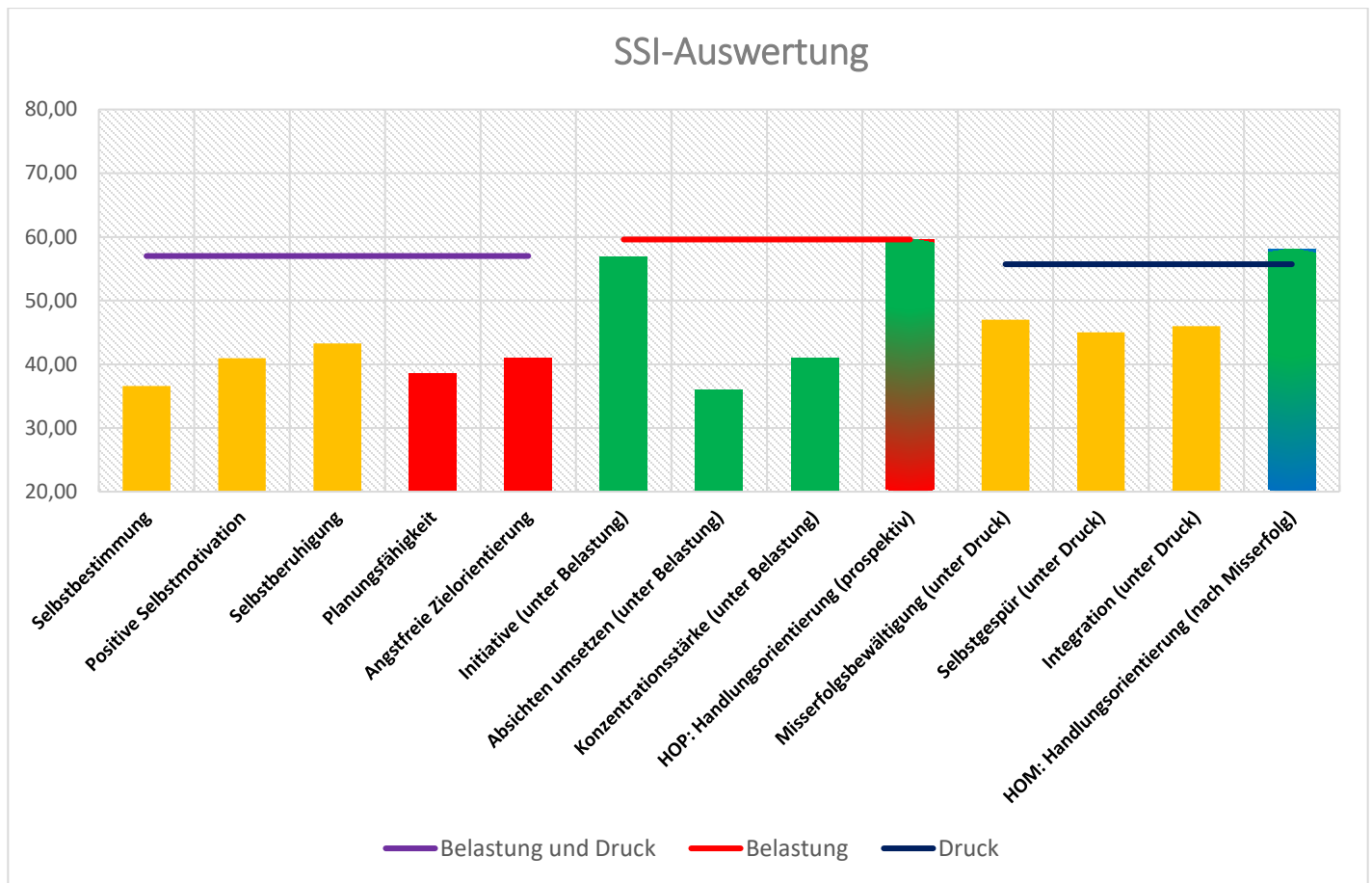
Ein T-Wert von 50 ist der Mittelwert. Werte zwischen 40 und 60 sind durchschnittlich. Werte über 60 überdurchschnittlich und unter 40 unterdurchschnittlich. Sie sehen also auf einen Blick, welche Kompetenzen schon gut entwickelt sind.

Die horizontale rote Linie zeigt Ihre momentane Alltagsbelastung an; die blaue Linie den emotionalen Druck. Die violette Linie ist die Kombination von Belastung und Druck- Sie können nun sehen, mit welchen Kompetenzen Sie über die Linien (die „Hürden des Alltags“) kommen. Diese Kompetenzen helfen Ihnen, die aktuelle Situation zu bewältigen. Wenn Ihr aktuelles Belastungsniveau sehr hoch ist (65 und mehr) sollten Sie Schritte zur Stressreduktion angehen.

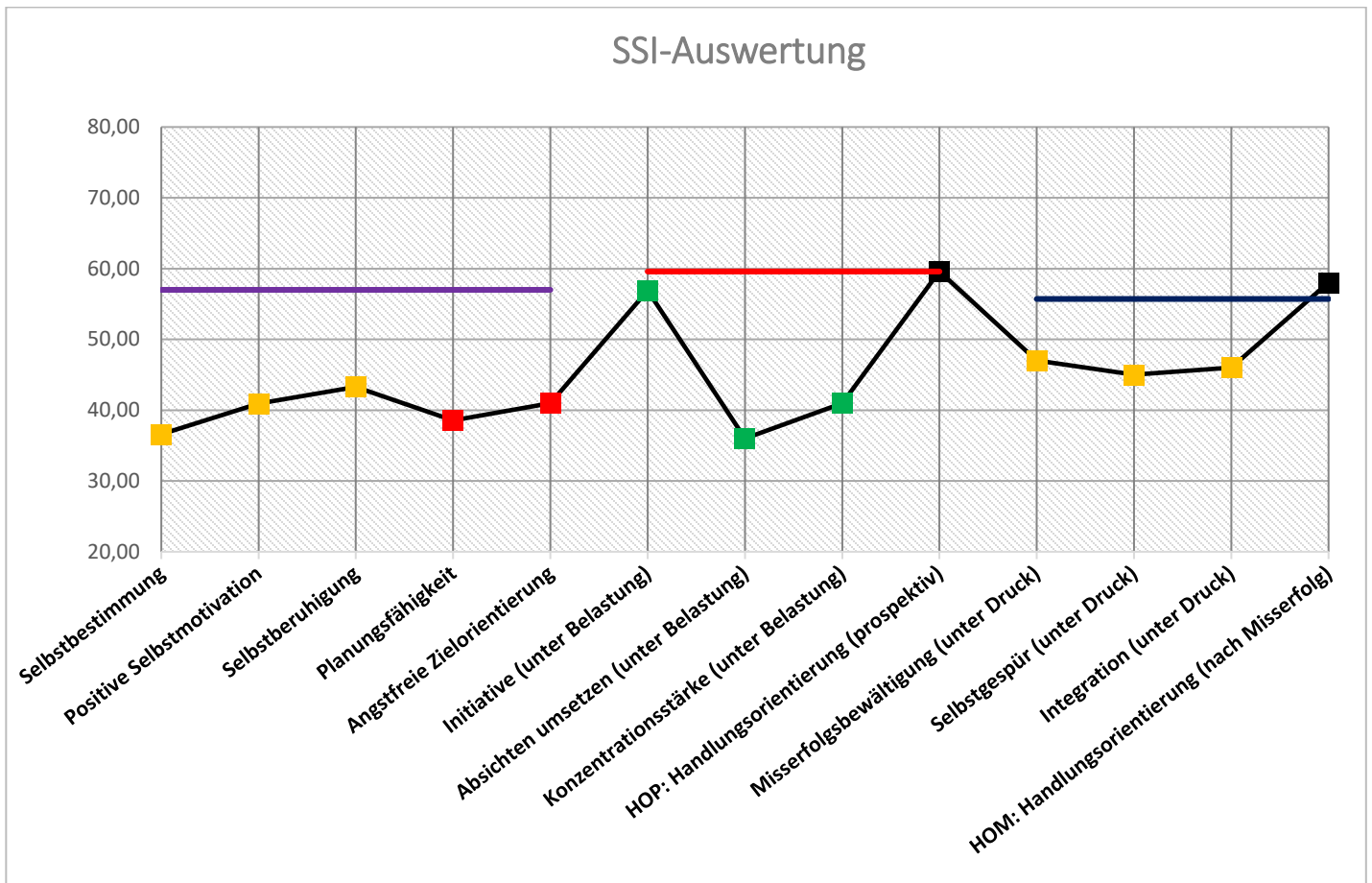
Ihre Selbststeuerungskompetenzen im Überblick



Ihre Selbststeuerungskompetenzen im Detail



Ihre Selbststeuerungskompetenzen im Detail



Interpretation der Ergebnisse auf Basis Ihrer Ergebnisse

Im Folgenden geben wir Ihnen eine inhaltliche Interpretation der Ergebnisse. Bitte nehmen Sie die Texte als Anregungen – keinesfalls als ein „Urteil“ über Ihre Person! Zu jeder Beschreibung gibt es auch ein paar Tipps, wie Sie sich verbessern können.

Selbstbestimmung

Ihre Selbstbestimmung ist noch verbesserungsfähig. Ihnen gelingt die Abstimmung Ihrer Ziele und Vorhaben mit Ihrem Selbst (mit Ihren Bedürfnissen und Wünschen) nicht immer gut. Sie haben öfter das Gefühl, weniger hinter Ihren Zielen, Aufgaben und Unternehmungen zu stehen. Verbessern Sie Ihre Selbstbestimmung durch mehr Zeit für sich selbst und durch den Austausch mit Menschen, die Ihnen nahestehen, und mit denen Sie über sich und Ihre Bedürfnisse sprechen können. Fragen Sie sich auch, was Ihnen an einer Aufgabe oder einer Zielsetzung persönlich wichtig ist. Lernen Sie, auch „Nein“ zu sagen.

Selbstmotivierung

Ihre Fähigkeiten zur Selbstmotivierung sind durchschnittlich ausgeprägt. Es gelingt Ihnen meist gut, auch schwierigen Zielen oder unangenehmen Aufgaben eine positive Seite abzugewinnen. Sie können sich auch ganz gut bei Laune halten. Wenn es von außen wenig Unterstützung gibt (extrinsische Motivation) schaffen Sie es meistens, sich selbst zu motivieren. Versuchen Sie, sich vorzustellen, wie schön es ist, eine Aufgabe geschafft zu haben oder ein Ziel erreicht zu haben. Entdecken Sie, was Sie motiviert und womit Sie sich belohnen können.

Selbstberuhigung

Ihre Fähigkeit, mit Frustrationen umzugehen ist durchschnittlich ausgeprägt. Sie lassen sich wenig von Unsicherheit, Nervosität oder Angst überfluten. Ihre Stimmung ist meist stabil, auch wenn die Situation Stress erzeugt oder Sie mit einem Misserfolg konfrontiert sind. Unangenehme Dinge werden registriert, ausgewertet und in vielen Fällen als Lernerfahrung ins Selbst integriert. Sie können Ihre Selbstberuhigungsfähigkeit noch steigern, wenn Sie sich manchmal mehr Zeit geben, auch unangenehme Erfahrungen zu verarbeiten. Am besten gelingt dies in einem Gespräch mit einer Person, der Sie voll und ganz vertrauen.

Planungsfähigkeit

Ihre Planungsfähigkeiten sind noch verbesserungsfähig. Sie gehen eher intuitiv, probierend oder routiniert vor. Das begünstigt zwar ein schnelles Anfangen – es fehlt jedoch an Alternativen bei möglichen Störungen. Planen und Strukturieren empfinden Sie eher als eine lästige Pflicht. Verbessern Sie Ihre Planungsfähigkeiten, indem Sie sich ein nicht allzu schwieriges Ziel oder Vorhaben vornehmen und konsequent verfolgen. Wenn Sie das Ziel erreicht haben, belohnen Sie sich!

Ebenso sollten Sie sich angewöhnen, Zeitmanagementinstrumente zu nutzen.

Angstfreie Zielorientierung

Sie gehen Aufgaben und Projekte meistens gelassen an. Auch wenn unangenehme oder schwierige Dinge zu bewältigen sind, setzen Sie sich nicht allzu sehr unter Druck. Sie vermeiden es meistens, sich durch die Angst vor negativen Konsequenzen zu motivieren. Bleiben Sie dabei – vielleicht können Sie diese Kompetenz noch ausbauen! Je mehr Sie sich von positiven Anreizen und Zielvorstellungen motivieren lassen, desto mehr geraten Sie bei schwierigen Aufgaben nicht so schnell unter Druck.

Initiative

Ihre Initiativekraft ist durchschnittlich ausgeprägt. Es gelingt Ihnen im Allgemeinen gut, die nötige Energie zur Initiierung von Handlungen aufzubringen – gerade dann, wenn Schwierigkeiten auftreten. Auch bei Schwierigkeiten und Herausforderungen gelingt es Ihnen in vielen Fällen, positive Emotionen abzurufen. Beobachten Sie, bei welchen Situationen bzw. unter welchen

Bedingungen Ihnen die Initiativekraft fehlt. Versuchen Sie, positive Emotionen abzurufen. Dies können Sie z.B. dadurch bewerkstelligen, dass Sie körperlich etwas unternehmen (es heißt ja auch: „etwas in Gang bringen!“).

Absichten umsetzen

Diese Kompetenz beschreibt die Fähigkeit, die Energie zum Umsetzen eigener Handlungsabsichten aufzubringen. Sie haben häufig das Gefühl, getrieben zu sein und weniger Ihre eigenen Ziele zu verwirklichen. Um diese Fremdsteuerung abzubauen hilft es, innezuhalten über die eigenen Wünsche mit einem vertrauten Menschen zu sprechen und sich darauf zu besinnen, was Sie eigentlich möchten.

Auch „Nein-Sagen“ lernen, wäre eine Möglichkeit.

Konzentrationsstärke

Es gelingt Ihnen meist gut, sowohl äußere als auch innere Ablenkungen zu unterbinden. Um innere Ablenkungen besser zu unterbinden, könnten Sie es sich zur Gewohnheit machen, das was Sie innerlich beschäftigt, zu notieren.

Gegen äußere Ablenkungen hilft es, eine „stille Stunde“ ohne Unterbrechungen und Störungen in den Tagesablauf einzuplanen. Halten Sie auch fest, wodurch Sie tagsüber gestört werden und eliminieren Sie diese Unterbrecher.

Unter Stress neigen Sie manchmal zum Verzetteln – können dies jedoch ganz gut in den Griff bekommen.

HOP: Prospektiv

Diese Skala misst die sogenannte „Prospektive Handlungsorientierung“. Darunter versteht man die Kompetenz, auch in komplexen Situationen, in denen besondere Anforderungen gestellt werden, die eigenen Absichten umzusetzen. Gerade wenn Situationen komplex und schwierig sind, steigt die Gefahr der Handlungshemmung. Im Extremfall ist man dann „wie gelähmt“.

Ihre Handlungsorientierung ist durchschnittlich ausgeprägt. Sie fallen bei komplexen Situationen manchmal ins Grübeln und werden dann weniger handlungsfähig.

Versuchen Sie, Ihre Initiativekraft beizubehalten, indem Sie rascher eine Entscheidung treffen und Risiken in Kauf nehmen.

Misserfolgsbewältigung

Ein negatives Gefühl nach einem Misserfolg zu haben, ist ganz normal. Wichtig ist es jedoch, Fehler zu erkennen und aus ihnen zu lernen. Dieser konstruktive Umgang mit Misserfolg ist bei Ihnen durchschnittlich ausgeprägt – d.h. in manchen Situationen kommen Sie mit Misserfolgen gut zurecht – bei anderen Themen gelingt es Ihnen weniger gut. Versuchen Sie bei Misserfolgen, die Sie länger beschäftigen, sich nicht zu viele Selbstvorwürfe zu machen, sondern die Lehren für die Zukunft zu ziehen.

Selbstgefühl

Die Übereinstimmung der Erwartungen anderer mit dem, was man selbst will, wird regelmäßig geprüft. Für das eigene psychische Wohlbefinden ist es wichtig, in erster Linie selbstkompatible Aufträge zu erfüllen. Diese Kompetenz – zu spüren was mir selbst entspricht – nennt man Selbstgefühl. Ihr Selbstgefühl kommt Ihnen bei stärkerem Stress abhanden.

Versuchen Sie, Stress rechtzeitig wahrzunehmen und mental „aus der Situation zu gehen“. Betrachten Sie die Situation, atmen Sie durch und nehmen Sie sich wahr.

Achten Sie auf Ihr Bauchgefühl!

Integration

Sie besitzen gute Kompetenzen widersprüchliche Aspekte, Empfindungen und Wahrnehmungen in das Selbstsystem zu integrieren. Sie sind meist offen für unterschiedliche Sichtweisen und sehen die Welt nicht nur „schwarz oder weiß“.

HOM – Handlungsorientierung nach Misserfolg

Diese Skala misst die „Handlungsorientierung nach Misserfolg“. Das ist die Fähigkeit, nach einem

Misserfolg rasch wieder handlungsinitiativ zu werden, statt sich nach einem Misserfolg gelähmt zu fühlen (lageorientiert). Ihre Handlungsorientierung ist durchschnittlich ausgeprägt – d.h. dass ein Misserfolg Ihnen zwar einiges zu denken gibt und für einige Zeit einen Dämpfer verpasst, Sie aber dann doch bald wieder in die Handlung gehen. Achten Sie nach einem Misserfolg auf Ihre Handlungsbereitschaft und bleiben Sie initiativ.

Belastung

Ihre aktuelle Belastung durch unerledigte Absichten, schwierige Aufgaben, Pflichten und unangenehme Aufgaben ist durchschnittlich. Versuchen Sie nach Möglichkeit, sich von so viel als möglich unangenehmen oder schwierigen Vorhaben zu befreien. Sie könnten alles „Unerledigtes“ notieren und möglichst vieles davon abarbeiten. Zuviel Unerledigtes hemmt die Initiativkraft.

Druck

Ihr aktueller Gesamtstress ist durchschnittlich. Sie haben zwar mit einigen Unsicherheiten, Veränderungen oder Risiken zu tun – können diese jedoch emotional ganz gut aushalten. Versuchen Sie sich nicht zu sehr mit den negativen Aspekten zu beschäftigen, sondern auch das Positive zu sehen. Suchen Sie sich eventuell einen Gesprächspartner, bei dem Sie alles, was Sie beschäftigt loswerden können. Übungen zur Entspannung oder Meditation können auch nützlich sein.

Wir hoffen, dass Ihnen das Gutachten Anregungen gibt, um Ihre Ressourcen noch gezielter einzusetzen und Sie motiviert sind, einige Ihrer Kompetenzen noch auszubauen. Dazu wünschen wir Ihnen viel Erfolg!

Gerne stehen wir Ihnen über dieses Gutachten hinaus zur Verfügung. Der Test der Selbststeuerungskompetenzen ist nur ein Teil der TOP-Diagnostik. Wenn Sie noch mehr über sich selbst erfahren möchten, machen wir Ihnen gerne einige Vorschläge!

Mit freundlichen Grüßen

Mag. Gregor Heise