

JETZT ERFOLGREICH!

Die Gemeinschaft für mehr Erfolg, Freude und Lebensglück.

Mauerblümchen oder Rampensau

Sich selbst und andere besser verstehen

Schattensprünge

Über sich hinauswachsen

Guerilla SEO

Marketing fürs Netz

Umgang mit Geld

Tipps von Bodo Schäfer



Mauerblümchen oder Rampensau

Die vier Energiemuster

Wir tun es fast ständig und überall: Dort, wo wir mit Menschen in Kontakt treten, scannen wir unser Gegenüber – mal für einen Augenblick, mal intensiv, je nachdem, wie bedeutsam uns ein genaues Bild vom anderen ist. Freund oder Feind? Eine blitzschnelle Antwort auf diese Frage war für unsere Ahnen überlebenswichtig. Heute hängt von der Fähigkeit, Menschen einzuschätzen, das Gelingen von beruflichen und privaten Beziehungen ab. Dabei vertrauen wir unserer Erfahrung und Intuition – oder der Erfahrung dritter.

Doch oft bleibt Unsicherheit. So fragst Du Dich, warum Dir der Kontakt zu manchen Menschen ganz leicht fällt, Du Dir an anderen Zeitgenossen aber die Zähne ausbeißt, selbst wenn Du Dir im Umgang mit ihnen allergrößte Mühe gibst. In bester Absicht behandelst Du andere so, wie Du selbst behandelt werden möchtest. Das eigene Empfinden wird zur Messlatte im Miteinander. Diese Strategie funktioniert, solange Dein Gegenüber ähnlich denkt und ähnliche Werte hat wie Du. Andere Menschen hingegen reagieren und handeln vollkommen anders, als Du erwartest. Die Folge: Es hakt in der Kommunikation, und Du fühlst Dich mit ihnen unwohl. Es geht auch anders – schau hinter die Kulissen und lerne „unbequeme“ Zeitgenossen besser kennen.

Dein Modell der Welt

Im Laufe Deines Lebens erwirbst Du Eigenarten; sie machen Dich zu einem unverwechselbaren Individuum. Du erlebst die Welt aus Deiner Perspektive und siehst sie durch Deine kulturellen, familiären und persönlichen Filter. Das, was wir wahrnehmen, ist nicht die Realität, sondern das,

was unser Gehirn aus ihr macht, so sagen es Hirnforscher. Du entwickelst eigene Sicht- und Denkweisen, abhängig von Deinen Filtern und geprägt von Deinen Erfahrungen. Du stellst also Dein Modell der Welt her, und das macht Deine einzigartige Persönlichkeit aus.

Deine Wahrnehmung der Realität und Deine daraus resultierende Persönlichkeit kann sich vollkommen von der anderer Menschen unterscheiden; und doch gibt es Übereinstimmungen in einzelnen individuellen Haltungen und deren Ausdrucksweisen. Auf dieser Basis entwarf die österreichische Soziologin, Trainerin und Psychologin Dr. Gundl Kutschera das Persönlichkeitsmodell der vier Energiemuster, das die Kölner NLP-Lehrtrainerin und Coachin Jenison Thomkins um neue Facetten erweiterte und wesentlich vertiefte. In ihrem Buch „Mauerblümchen oder Rampensau?“ unterscheidet Thomkins vier Grundmuster: „Aggressiver Einschüchterer“, „Rückzieher“, „Besserwisser“ und



„Kleines Kind“. Hinzugekommen sind deren positive und negative Entwicklungswege. Die Namen dieser vier Energiemuster klingen wenig schmeichelhaft; sie machen aber deutlich, dass dies Vermeidungs- und Bindungsmuster sind. Sie stehen für Verhaltensweisen und Strategien, die wir in der Kindheit unter Stress entwickelt haben. „Kernkränkung“ und „Mangelloch“ münden laut Jenison Thomkins in ein Energiemuster. Das, was Dich in der Kindheit wiederholt schwer gekränkt hat, und das, was Dir am meisten gefehlt hat, prägt Dein Persönlichkeitsmuster in einem jahrelangen Lern- und Anpassungsprozess. Dieses Muster wählst Du später bevorzugt, besonders unter Stress.

Das Muster-Quartett

Jedes der vier Energiemuster hat besondere Eigenschaften, Einstellungen und Verhaltensweisen:

Der „Aggressive Einschüchterer“ gibt gern den Ton an, sagt deutlich seine Meinung, stellt sich dar, führt und fordert. Sich unterzuordnen, sich in andere einzufühlen und zu vertrauen, ist für diese Menschen eine Herausforderung. Es geht ihnen um die Sache. Dabei wollen sie Menschen und Prozesse im Griff haben. Sie sehen das Große und Ganze. Details delegieren sie erfolgreich. Schlagfertig, frei heraus nutzen sie ihren Verstand, wenn nötig auch aggressiv gegen Bummler, Zauderer oder Luftküsse. „Aggressive Einschüchterer“ bewerten alles. Sie stellen sich gern neuen Aufgaben; sehnen sich gleichzeitig nach Entlastung und Gelassenheit.

„Besserwisser“ sind die Diplomaten im Quartett. Sie streben stets die beste Lösung für alle an. Mit Empathie knüpfen sie Kontakte, übernehmen Verantwortung

und organisieren. Sie prägt Rücksichtnahme, auch wenn sie selbst zu kurz kommen. „Besserwissern“ fällt es schwer, zu entspannen und Aufgaben zu delegieren. Sie sind auf der Hut, auch in der Sorge, nicht zu genügen. All das kompensieren sie mit scheinbarer Souveränität oder überspielen es mit fröhlichem Charme. Der neugierige „Besserwisser“ sehnt sich nach Freiheit, Selbstbestimmung und intensiven Erlebnissen, durch die er über sich selbst hinauswächst.

Neugierig ist auch das „Kleine Kind“. Menschen dieses Energiemusters sehen alles, was sich in Firma, Nachbarschaft und Familie abspielt. Sie sprechen gerne ausführlich über ihre Gefühle und sind wahre Partylöwen. Von allen Energiemustern fällt es dem „Kleinen Kind“ am leichtesten, sich für die eigenen Belange einzusetzen. Es



Mauerblümchen oder Rampensau

wirkt auf Anieb sympathisch. Allerdings fehlt ihm Einfühlungsvermögen und echtes Interesse am anderen. „Kleine Kinder“ genießen das Leben und können gut entspannen, brauchen aber viel Sicherheit. Sie delegieren und manipulieren andere systematisch, um ihre Bedürfnisse zu befriedigen. Ihre Sehnsucht ist, um ihrer selbst willen geliebt zu werden, ohne sich anstrengen zu müssen.

Fleißige Bienchen Zuhörer und Beobachter sind dagegen die „Rückzieher“. Sie lieben das Detail, ordnen sich meist unter und arbeiten gern allein. Stets sind sie informiert, analysieren Situationen kühl, sachlich und gern sarkastisch. Daten, Fakten und Zahlen sind das Elixier. Diese wachsam und misstrauischen Menschen legen Wert auf ihre Unabhängigkeit und werden nicht ger-

ne in etwas hineingezogen. „Rückzieher“ leiden unter starken inneren Zweifeln und Ängsten. Neid ist eine ihrer größten Schwächen. Es fehlt ihnen oft an Durchsetzungsvermögen. Deshalb fällt es ihnen schwer, Führungsaufgaben zu übernehmen oder Kunden zu akquirieren. Ihre Sehnsucht ist, allein in der Natur oder am Computer ihr eigenes Ding zu machen, sich der Kontrolle anderer zu entziehen und in Ruhe gelassen zu werden, um sich selbst zu spüren.

Sich und andere erkennen

Alles, was Du an einem Menschen und an Dir selbst wahrnimmst, ist Ausdruck einer Persönlichkeit. Körperhaltung, Stimme und Mimik spiegeln die innere Haltung wider. Auch die Statur und die Gesichtsförm liefern Hinweise auf das Energiemuster.



So sind „Kleine Kinder“ häufig rundlich, „Rückzieher“ dagegen eher schmal. In ihrem Buch „Mauerblümchen oder Rampensau?“ listet Jenison Thomkins eine beeindruckende Fülle von Persönlichkeitsaspekten auf. Sie erleichtert die Unterscheidung der einzelnen Muster. Kein Energiemuster ist besser oder schlechter als das andere. Alle vier bilden ein funktionierendes System. Das Modell der Energiemuster dient nicht dem Schubladendenken. Du kannst es nutzen, um besser zu kommunizieren, um Dich zu „ent-ärgern“ und zufriedener zu werden. Es hilft Dir, Dich auf unterschiedliche Menschen und Zielgruppen einzustellen. Du lernst auch Dich selbst besser kennen und kannst Dich leichter von Deinen eigenen unliebsamen Verhaltensweisen lösen.



Jenison Thomkins

Jenison Thomkins ist NLP-Lehrtrainerin und Lehrcoachin, DVNLP. Sie bietet in Köln NLP-Ausbildungen, Persönlichkeits-training, Gründercoaching und Workshops an, u. a. in 4D Typologie-Training. 1999 gründete sie das Unternehmerinnennetzwerk „Femme Total“, dessen Präsidentin sie immer noch ist. Die studierte Ethnologin trat früher auch als Musikerin und Performance-Künstlerin auf.

Ihr Buch „Mauerblümchen oder Rampensau? Mich selbst erkennen, andere verstehen“ ist im Jahr 2014 im Junfermann Verlag erschienen.

www.junfermann.de
www.nlp-atelier.de

Produkte rund um Erfolg



Schattensprünge

Gaby S. Graupner gibt 13 Anstöße, um über sich selbst hinauszuwachsen. Sie zeigt wie es gelingt, seinen Schatten ganz leicht zu überwinden und wie man durch überzeugendes Auftreten, klare Sprache und einen offenen Umgang mit sich selbst zu persönlichem Erfolg gelangt.

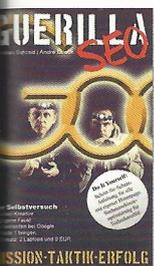
Buch: 256 Seiten
Preis: 19,95 €



Mauerblümchen oder Rampensau?

Jenson Thomkins hilft dabei sich selbst zu erkennen und andere zu verstehen. Wer die vier Energiemuster im beruflichen und persönlichen Alltag erkennt, kann besser kommunizieren, sich „ent-ärgern“ und zufriedener leben.

Buch: 224 Seiten
Preis: 24,90 €



Guerilla SEO: Guerilla-Marketing für die Suchmaschine

Diese Schritt-für-Schritt-Anleitung von Christian Schmid und André Boeck ist für alle, die eine eigene Homepage haben. Das Motto ist: Suchmaschinenoptimierung für Technikmuffel.

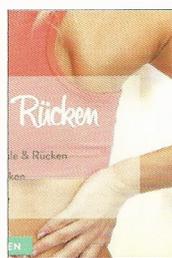
Buch: 108 Seiten
Preis: 15,84 €



Der Weg zur finanziellen Freiheit: Die erste Million in 7 Jahren

Bodo Schäfer zeigt in diesem Buch, wie wir - gerade auch in Krisenzeiten - unsere Lebensqualität entscheidend verbessern können. Die Techniken, die er verrät, sind verblüffend einfach und sofort wirksam.

Buch: 320 Seiten
Preis: 9,90 €



Ratgeber: Gesunder Rücken

Kurzweilig und ansprechend aufbereitet bietet Westwing wissenswerte Fakten rund um Rücken und Wirbelsäule, Ernährungstipps für einen gesunden Rücken, sowie Rückenübungen fürs Büro und Zuhause zum Herunterladen.

E-Book: 37 Seiten
Preis: 0,00 €



Kinder gezielt fördern

Glückliche Kinder, die ihre Begabungen optimal entfalten können, sind fit für die Anforderungen der Zukunft. Cornelia Nitsch und Gerald Hüther zeigen, wie sich Kinder in den entscheidenden Bereichen entwickeln.

Buch: 240 Seiten
Preis: 24,99 €