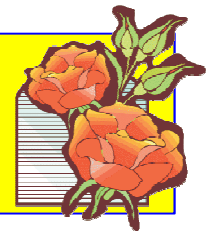


Tipps für's Leben

Newsletter Nr. 012 für den Monat Februar 2011



Liebe Freunde,
hier nun der dritte Teil des
Big Five Persönlichkeitstests.



Verträglichkeit

Verträglichkeit ist ein weiteres wichtiges
Persönlichkeitsmerkmal.

Personen, die verträglich sind, zeichnen sich
durch Altruismus (das Gegenteil von Egoismus –
das Allgemeinwohl im Auge behalten, sich für
andere oder eine Sache aufopfern können) und
Hilfsbereitschaft aus. Deutlich wird das durch
Eigenschaften wie mitfühlend, nett, warm,
vertrauensvoll, hilfsbereit, kooperativ und
nachsichtig.

Menschen von hoher Verträglichkeit sind
solche, denen man seit jeher einen »guten
Charakter« zuspricht.

Das sind die umgänglichen Zeitgenossen.

Sie sind gütig, freundlich, kooperativ,
mitfühlend, warm, zutraulich, rücksichtsvoll,
angenehm, hilfsbereit und großzügig.

Die andere Gruppe ist kalt, unfreundlich,
unsympathisch, misstrauisch, barsch, fordernd,
grob, selbstsüchtig, unkooperativ, lieblos,
unbarmherzig.

Die einen sind entgegenkommend, die anderen
eher abweisend.

Es ist klar, wem die Sympathien zufliegen.

Von allen fünf Faktoren der Persönlichkeit ist
Verträglichkeit vielleicht die wichtigste -
zugleich aber auch »die am wenigsten
verstandene«.

Wie entstehen solche Eigenschaften?

Sie kommen mitten aus dem Leben, sind
Erfahrungen unserer Kindheit, entwickeln sich,
indem wir Liebe oder Hass erleben, Solidarität
oder Streitlust, Kooperation oder Gegnerschaft,
Güte oder Unbarmherzigkeit.

Verträglichkeit wird aus der Motivation, positive
Beziehungen aufrecht zu erhalten, entwickelt.
Verträglichkeit ist eine Eigenschaft, die
Menschen das Leben in sozialen Verbänden -
zum Beispiel in der Familie oder am Arbeitsplatz
- erleichtert.

Das hat mit Zugehörigkeit zu tun, mit dem
Empfinden, das man ein Teil eines größeren
Ganzen ist.

Hier findet eine Zugewandtheit gegenüber
anderen Menschen statt.

Ein Auf-Einander-Zugehen!

Aber auch die tiefe Sicherheit, dazuzugehören,
ein Teil der Gemeinschaft zu sein.

Verträgliche Menschen sind
menschlichfreundlich. Sie begegnen Fremden
prinzipiell mit Wohlwollen, vermuten in ihrem
Nächsten eher das Gute als das Schlechte. Sie
sind selbstlos und hilfsbereit und hegen keinerlei
Zweifel, dass andere ihnen ebenfalls helfen
würden, wenn sie selbst einmal in Not wären.
Ihre Bereitschaft, mit ihren Mitmenschen zu
kooperieren, es in ihrem Umfeld jedem recht zu
machen, kann, wenn es übertrieben wird,
manchmal an Unterwürfigkeit grenzen.

Die sechs Gesichter der Verträglichkeit

Vertrauen

Verträgliche Menschen begegnen anderen mit
ungeschütztem Zutrauen. Sie unterstellen jedem
zunächst einmal gute Absichten, und sie gehen
davon aus, dass sie selbst ehrlich und fair
behandelt werden. Oft schallt es dann
tatsächlich aus dem Wald ähnlich wohlwollend
zurück, wie sie hineingerufen haben: Wer so
arglos, freundlich und unbekümmert auf seinen
Nächsten zugeht bricht rasch das Eis und
zerstreut den Argwohn. Tatsächlich wurde in
Studien bestätigt, dass Menschen, die andere als
verträglich einschätzen, ihrerseits von die-sen
für verträglich gehalten werden.

Sie glauben, dass die Menschen sie mögen.
Ein Nachteil allzu großer Zutraulichkeit ist, dass man von vielen nicht ganz für voll genommen wird.
Sie glauben an das Gute im Menschen.
Daher stehen sie auch in der Gefahr, ausgenutzt zu werden.

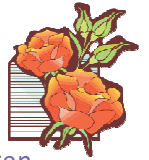
Freimütigkeit

Menschen mit hohen Werten auf dieser Skala sind aufrichtig, offen und geradlinig. Sie sagen anderen ehrlich, was sie denken, allerdings auf eine höfliche, freundliche und nicht verletzende Art. Wenn sie jemandem schmeicheln, dann tun sie dies, um ihm einen Gefallen zu tun, aber nicht, weil sie sich einen persönlichen Vorteil davon versprechen. Wenig verträgliche Personen dagegen sind meist auch wenig freimütig. Sie umgarnen und umschmeicheln Menschen, die ihnen nützlich sein könnten - auch solche, die sie eigentlich nicht ausstehen können. Sie sind clever, tricksen und taktieren. Ihr Motto: »Um zu bekommen, was ich will, bin ich notfalls bereit, andere Menschen zu manipulieren.«

Altruismus (das Gegenteil von Egoismus)

Verträgliche Menschen sind gut aus Neigung, nicht aus Kalkül. Selten hört man von ihnen eine grobe, verletzende Bemerkung. Sie versuchen, »stets rücksichtsvoll und sensibel zu handeln«. Hilfsbereitschaft ist ihnen nicht Fassade, sondern Bedürfnis. Sie sind großzügig. Man findet sie unter den Ersten, die spenden, wenn im Fernsehen wieder einmal über eine Natur-katastrophe in einem entfernten Teil der Welt berichtet wird. Sie sorgen und kümmern sich aber auch um die Menschen, die sie kennen.

Die Unverträglichen sind reichlich egoistisch, geben das auch zu. Sie sind nicht bereit Verantwortung für Dinge zu übernehmen, die sie „nichts angehen“. Sie vermeiden es, sich in Probleme anderer einzumischen. Soll sich doch jeder selber kümmern. Sie sind nicht bereit, sich für Dinge zu engagieren, die ihnen keinen persönlichen Nutzen bringen.



Entgegenkommen oder Feindseligkeit

Hier wird die Neigung und Bereitschaft zur Aggressivität und Dominanz in Konflikten beschrieben. Verträgliche Menschen sind meist rasch bereit, um des lieben Friedens willen anderen nach- und kleinbeizugeben, wenn eine Auseinandersetzung hitzig zu werden droht. Nach Möglichkeit vermeiden sie Ärger. Werden sie mal aggressiv, können sie sich selbst nicht mehr leiden. Auseinandersetzungen gehen sie aus dem Weg. Kommt es zum Konflikt, versuchen sie alles, den wieder zu entschärfen. Sie können schnell vergeben. Unfrieden halten sie auf Dauer nicht aus. Die Unverträglichen sind konkurrenz- und konfliktbereit. Zeigen ihre Aggressionen. Ihnen platzt öfter mal der Kragen. Deshalb sind Streitereien keine Seltenheit. Zeigen ihre Feindseligkeit und Antipathie.

Bescheidenheit

Bescheidene Menschen rücken ihre Leistungen nicht gerne in den Vordergrund. Sie weisen nicht gern auf ihre Erfolge hin. Sie finden es unangenehm, den Kollegen auf einen Fehler aufmerksam zu machen und vor ihm womöglich als überheblicher Besserwisser dazustehn. Die andere Gruppe stellt ihr Licht nicht unter den Scheffel. Erzählt gern von ihren Taten und schmücken sie aus.

Gutherzigkeit

Eine wichtige emotionale Facette der Verträglichkeit – Empathie, Sympathie und Anteilnahme am Leben anderer. Sie sind jedermann gegenüber freundlich, spüren, was der andere braucht und versuchen, diesem Bedürfnis gerecht zu werden, können ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen, um anderen zu dienen. Die andere Gruppe ist eher unsensibel. Mitgefühl ist ihnen eher fremd. Sie bezeichnen sich als „Realisten“. Sie sind rational und logisch, haben oft ein kühles Herz, wenn es um die Bedürfnisse anderer geht, sind unnachgiebig und nüchtern. Erwarten aber, dass ihre Bedürfnisse respektiert werden.

Wer möchte schon ein Widerling sein?

Zu welcher Gruppe möchtest du gehören?
Ist doch wohl klar, oder?

Den Verträglichen fliegen die Herzen zu, den anderen nicht.

Vielleicht verschönt jeder dann seine Antworten beim Test.

Nein, denn Verträglichkeit ist tatsächlich eine echte Persönlichkeitseigenschaft und nicht bloß der Drang, vor anderen gut dastehen zu wollen.

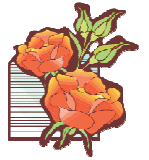
Studien bestätigten, dass die Einschätzung der eigenen Verträglichkeit sich meist recht gut mit dem deckt, was der Partner oder Freunde von einem halten. Und Verhaltensbeobachtungen zeigten, dass eine verträgliche Selbsteinschätzung sich auch im tatsächlichen Alltagshandeln spiegelt. Zum Beispiel unternahmen verträgliche Personen mehr Anstrengungen als andere, Konflikte frühzeitig abzuschwächen und zu schlichten; es war ihnen wichtig und sie sorgten dafür, dass die Gruppenmitglieder reibungslos miteinander kooperierten; und sie verkniffen es sich, ihre schlechte Laune herauszuhängen, wenn andere zugegen waren.

Wie hältst du's mit der Aggression?

Ein wichtiges Markenzeichen der Verträglichkeit ist die Abneigung gegen-über Aggressionen jedweder Art - wie auch umgekehrt das Schüren und »Herauslassen« von Aggressionen ein Kennzeichen der Unverträglichkeit ist.

Verträgliche Menschen scheinen über Fertigkeiten zu verfügen, aufkommenden Ärger und aggressive Impulse schon im Keim zu entschärfen.

Man nimmt an, dass Personen vom verträglichen Typus besser in der Lage sind, ihre Gedanken zu steuern - möglicherweise, indem sie vor ihrem inneren Auge gezielt freundliche Vorstellungen aufrufen. Dieser Mechanismus, aggressive durch erbaulichere und menschenfreundlichere Gedanken zu verdrängen, könnte bei Frauen und Männern von verträglicher Persönlichkeit durch ständige Gewohnheit so eingeschliffen sein, dass er bereits automatisch und unterhalb der Bewusstseinschwelle abläuft. Gewaltdarstellungen im Fernsehen oder aggressive Computerspiele machen den Menschen im Allgemeinen für feindselige Gedanken.



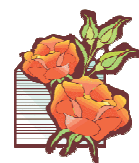
Warum Feindseligkeit nicht gut bekommt

Unverträgliche Menschen legen keinen besonderen Wert auf das Schlichten von Konflikten. Sie richten ihr Augenmerk vielmehr darauf, dass sie die Arena als Sieger verlassen. Für sie ist das Leben ein Kampfplatz, und der Lohn des Einsatzes ist das persönliche Fortkommen. Manche extreme Exemplare begeistern sich regelrecht daran, andere zu demütigen und über sie zu triumphieren. Hier kommen extreme Unverträglichkeit mit einer übergroßen Portion Gewissenlosigkeit zusammen. Sie haben eine kalte, kontrollierte Aggressivität.

Unter gewöhnlicheren Menschen von mäßiger Verträglichkeit äußert sich die Aggressivität indes meist auf nicht ganz so durchtriebene und gefühlskontrollierte Weise.

Im Gegenteil: In der Regel neigen unverträgliche Menschen zu *offener* Feindseligkeit. Sie sind oft wütend auf andere und zeigen diese Wut auch. Wut wühlt auf, macht den Organismus mobil - und geschieht dies ständig, so kann das zu einer schweren Belastung für das Herz-Kreislauf-System werden. Wer zu Ärger neigt, lebt gefährlich - und zwar nicht nur der, der den Zorn in sich hineinfrisst, sondern auch der, der ihn offen auslebt. Ärger ist erstens sehr häufig ein akuter Auslöser für einen Infarkt bei herzkranken Personen. Er ist aber zweitens darüber hinaus ein langfristiger Risikofaktor für jeden.

Gewohnheitsmäßiger Ärger trägt dazu bei, dass es überhaupt zu einer Herzerkrankung kommt. Jedes Mal, wenn wir uns aufregen, leitet unser Organismus eine Kampf-oder-Flucht-Reaktion ein. Das sympathische Nervensystem wird hochgefahren, und unser Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt. Geschieht dies häufig, kann dies im Organismus das Gleichgewicht verschieben. Die Folge: Das Herz-Kreislauf-System wird auf Dauer geschädigt. Einer der Pfade vom Emotionsstress zur Herzerkrankung führt über den Blutdruck. Jede Aufregung lässt ihn nach oben schnellen. Kommt das zu häufig vor, kann der erhöhte Blutdruck chronisch werden. Bluthochdruck wiederum kann die Wände der Blutgefäße schädigen und damit zu einer Verstopfung der Adern bis hin zum Infarkt oder Schlaganfall beitragen.



Also, Aufregung ist schädlich. Menschen, die ein Verhaltensmuster von übertriebenem Ehrgeiz, Rastlosigkeit, Ungeduld, Ärger und Feindseligkeit aufweisen, sind gesundheitsgefährdend. Ein verträgliches Wesen hat also durchaus seine Vorteile, gesundheitliche wie soziale. Ein allzu friedliebendes, ausgleichendes Temperament könnte aber auch Nachteile bringen. Die Tendenz verträglicher Zeitgenossen, bei Konflikten im Zweifel lieber nachzugeben, als auf dem eigenen Standpunkt zu bestehen, könnte sie zum Beispiel bei ihrem beruflichen Aufstieg behindern. Erstaunlicherweise scheint dies aber nicht generell der Fall zu sein. Die Studien zum Zusammenhang von Persönlichkeit und Berufserfolg zeigen, was das Merkmal Verträglichkeit angeht, einen nur geringen und in der Tendenz sogar positiven Zusammenhang: **Verträgliche Menschen sind im Durchschnitt etwas erfolgreicher als unverträgliche.** Vor allem in punkto »Teamfähigkeit« erzielten verträgliche Personen meist günstigere Beurteilungen als weniger verträgliche. Lediglich was Zielsetzungen im Job anging, schnitten sie etwas schlechter ab - möglicherweise fehlt es ihnen an Ehrgeiz und Konkurrenzwillen. In der Ehe hingegen sind Frauen und Männer von verträglicher Machart meist ein guter Griff. In den USA wurden 166 frisch verheiratete Paare befragt. Als besonders glücklich erwiesen sich diejenigen, die sich einen verträglichen Partner angelacht hatten. Diese Befragten waren mit ihrer Ehe insgesamt zufriedener als die anderen. Sie empfanden ihren Gefährten als besonders liebenswert, einfühlsam und ihnen zugeneigt. Sie gaben an, dass sie prima mit ihr oder ihm reden und zusammen lachen konnten. Sogar der Sex war überdurchschnittlich gut. Selbst im Musikgeschmack spiegelt sich die Friedfertigkeit verträglicher Menschen. Sie bevorzugten entspannte, angenehme, optimistische Stücke.

Es gibt einige Bibelstellen, die uns einstimmen wollen, ein verträglicher Mensch zu sein!

Einer achte den anderen höher als sich selbst.
Philipper 2,3

Jagd dem Frieden nach mit jedermann
Hebräer 12,14

Wer dich bittet, dem gib; und wer dir das deine nimmt, da fordere es nicht wieder.
Lukas 6,30

Jesus konnte jeder Gruppe dienen (Prostituierten, Bettlern, Zöllnern). Er hatte keine Vorbehalte. Und nahm die Menschen so an, wie sie waren.

Verträglichkeit darf allerdings nicht auf Kosten der Wahrheit gelebt werden.



Hast du dich wiedererkannt?

Auf meiner Homepage findest du unter der Rubrik Tipps die bereits veröffentlichten Newsletter. Auch die ersten beiden Teile von Big Five. www.heinz-trompeter.de/tipps

Es werden noch zwei Teile des Big Five folgen. Dann ist der Test komplett.

Gewissenhaftigkeit
Offenheit für neue Erfahrungen

Ich wünsche dir eine starke Zeit in der Gnade unseres Herrn Jesus.

Liebe Grüße
Heinz

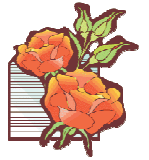


Du kannst den Newsletter auch gern weiter empfehlen an deine Freunde. Sie können ihn kostenlos per Mail anfordern!



Gern kannst du auch meine Predigten anhören, wenn du Lust hast!

www.heinz-trompeter.de/predigten



Seminar-Vorschau:

Samstag, 26. Februar 9 Uhr -17/18 Uhr
Vater-Tochter-Konflikte aufarbeiten.
Tagesseminar.

Samstag, 5. März 10 Uhr -17/18 Uhr
Endlich frei von Angst
Tagesseminar.

Samstag, 26. März 10 Uhr -17/18 Uhr
Ermutigungs-Seminar
„Wind in deinem Segel“
<http://www.youtube.com/watch?v=QHNIjrf-T8>

Mehr Infos auf meiner Homepage unter der Rubrik Termine.

Videos auf Youtube:

Endlich frei von Angst
http://www.youtube.com/watch?v=kSBT_jNsy-w

Wie man Angst überwindet 1. Teil
<http://www.youtube.com/watch?v=yGRHzVVfr7s>

Wie man Angst überwindet 2. Teil
<http://www.youtube.com/watch?v=jjExcrwJYc>