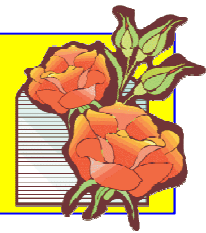


Tipps für's Leben

Newsletter Nr. 013 für den Monat März 2011



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

Gewissenhaftigkeit

Tugenden wie Fleiß, Ordnung oder Selbstdisziplin in unserer Zeit keinen guten Ruf. Menschen mit diesen Eigenschaften gelten als strebsam, langweilig, wenig kreativ.

Zugegeben: Leute, die penibel wie ein Roboter ihre Arbeit können einem auf den Nerv gehen. Deshalb haben auch »Streber« in der Schulklasse keinen leichten Stand. Und doch haben wir den Wert von Merkmalen wie Arbeitseifer, Ehrgeiz und Disziplin wohl lange allzu leichtfertig unterschätzt.

Wer möchte auf Dauer sein Leben mit einem Menschen teilen, der nach dem Lustprinzip in den Tag lebt?

Wir brauchen Organisation, Beharrlichkeit und Selbstüberwindung.

Das nennt man auch „Gewissenhaftigkeit“, wovon dieser Newsletter handelt.

Gewissenhaftigkeit hängt unmittelbar mit unserem Arbeitsverhalten zusammen und der Bereitschaft, voranzukommen.

Auch für die Ehe ist es von Vorteil, wenn beide Partner gewissenhaft sind.

Außerdem trägt dieser Faktor zu einem gesunden und langen Leben bei.

Gewissenhaftigkeit hilft uns auch bei der Enthaltbarkeit von Dingen, die uns schaden (Drogen, Alkohol in größeren Mengen usw.)

Was ist eigentlich Gewissenhaftigkeit?

Sie ist wie die Verträglichkeit eine typische Charaktereigenschaft aus alter Zeit.

Reinlich, strebsam und wohlgezogen sei der Mensch.

Es klingt nach preußischer Disziplin.

Gewissenhafte Menschen werden als organisiert, systematisch, gründlich, praktisch, reinlich, effizient, sorgfältig, beständig, pflichtbewusst, pünktlich beschrieben. Lasst uns das Gegenteil von Gewissenhaftigkeit ansehen.

Unordentlich, sorglos, unsystematisch, ineffizient, unzuverlässig, unpraktisch, nachlässig, inkonsequent, wahllos, schlampig. Nicht Angepasstheit und Jasagertum kennzeichnen den Persönlichkeitszug des Gewissenhaften, sondern Lebenstüchtigkeit und Selbstdisziplin. Gewissenhafte Menschen haben den Willen und die Beharrlichkeit, die nötig sind, um im Alltag die Dinge »auf die Reihe zu kriegen«.

Hohe Gewissenhaftigkeit beschreibt eine disziplinierte Haltung gegenüber sich selbst und seinen schwankenden Impulsen und Bedürfnissen. Das bewirkt eine hohe Leistungsorientierung; aber auch im Miteinander sind diese Menschen besonnen, verantwortungsbewusst und standfest. Haben sie einmal einen Wert für richtig erkannt, ein Ziel ins Auge gefasst, dann rücken sie so leicht davon nicht mehr ab.

Dann sind sie hartnäckig.

Gewissenhafte Menschen haben einen starken Willen. Doch was spornt sie an? Ist da ein innerer Antreiber oder eher ein innerer Zuchtmeister am Werk?

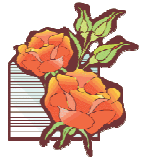
Mit anderen Worten: Ist Gewissenhaftigkeit das Produkt einer motivierenden oder einer disziplinierenden psychischen Kraft? Sicher wirkt beides!

Gewissenhaftigkeit ist Motivation und Selbstzucht (Disziplin) zugleich.

So schnell sind Ziele nicht erreicht.

Man muss auf Kurs bleiben, auch bei schwerer See.

So gilt es, andere Bedürfnisse, die dem Ziel entgegenstehen, zu widerstehen.



Gewissenhafte Leute haben einen inneren Dompteur, der diese allzu durchsichtigen Ablenkungsgelüste beiseite schiebt. Er vertreibt die Sehnsucht, noch ein wenig weiterdösen zu dürfen, wenn der Wecker zum Joggen ruft. Er verdrängt den Impuls, den Krimi und nicht das Lehrbuch aufzuschlagen.

Die sechs Facetten der Gewissenhaftigkeit Die beiden Antriebskräfte heißen

1. Lustvolle Selbstmotivation
2. Behinderungen überwinden

Kompetenz

Der Gwissenhafte kennt seine Fähigkeiten. Er glaubt sich für das Leben gut gerüstet. Sie sind leistungsfähig, effektiv, vernünftig. Sie halten sich auf dem Laufenden, sind gut informiert und treffen sicher ihre Entscheidungen.

Personen mit niedrigen Punktwerten auf der Kompetenzskala haben dagegen - meist berechtigte Zweifel an ihrer »Selbsteffizienz« und Tüchtigkeit. Allzu oft bleiben diese Menschen hinter ihren Möglichkeiten zurück. Sie sind im Durchschnitt nicht weniger intelligent oder begabt als ihre wohlorganisierten Gegenspieler - sie machen bloß weniger) aus ihren Talenten. Sie erreichen bei weitem nicht das, was sie bei maximaler Motivation und Ausdauer bewerkstelligen könnten. Es fehlt ihnen an Vorausschau und Planung. Oft trifft sie plötzlich die Mathe-Arbeit zu schreiben ist, trifft sie das unvorbereitet.

Ordnungsliebe

Bei gewissenhaften Menschen hat alles seinen Platz. Menschen mit einem schwach ausgeprägten Ordnungssinn gestehen seufzend ein, dass sie nicht in der Lage seien, ihre täglichen Arbeiten effizient zu organisieren und die Dinge, die sie dabei benötigen, sortiert bereitzuhalten. Ständig suchen sie irgendetwas, das sie verlegt, werden an etwas erinnert, das sie vergessen haben. Das kostet Zeit und Nerven. Manchmal wächst ihnen alles über den Kopf: Die unerledigten Aufgaben türmen sich so vor ihnen auf, dass sie resignieren und überhaupt nichts von alledem in Angriff nehmen.

Pflichtbewusstsein

Das bedeutet das Akzeptieren und Befolgen von Regeln.

Pflichtbewusste Menschen setzen moralische Standards und handeln danach – entstanden aus dem Pflichtgefühl, d.h. es dem anderen schuldig zu sein.

Weniger gewissenhafte Menschen sind von zu oberflächlichem Temperament, als dass sie es mit ihren Pflichten allzu genau nähmen.

Im Zweifelsfall gerät die Rechnung schon mal unter all den anderen auf dem Schreibtisch verteilten Formularen in Vergessenheit. Doch spätestens wenn wieder einmal eine Verabredung nicht eingehalten oder ein Abgabetermin verpasst wurde, hört der Spaß auf. Manchmal - die Betreffenden gestehen es ja ein - ist man halt nicht so verlässlich und zuverlässig, wie man sein sollte. Was soll man machen?

Leistungsstreben

Gewissenhafte Menschen setzen sich hohe Ziele und arbeiten daran, um sie zu erreichen. Sie haben ziemlich klare Vorstellungen davon, was sie in ihrem Leben erreichen wollen - kurzfristig, mittelfristig und langfristig. Mein Wagen, mein Haus, meine Frau, meine Kinder, meine Stellung. Wenn sie etwas tun, dann wollen sie es so richtig, so genau, so perfekt wie möglich tun.

Die andere Gruppe ist nicht gerade vom Ehrgeiz zerfressen. Sie sind mehr phlegmatisch und manchmal auch ein bisschen faul. Ihr Motto: Man muss auch mal auf ein Opfer verzichten können. Etliche dieser vom Ehrgeiz verschonten Menschen sind mit ihrem niedrigen Anspruchsniveau gar nicht mal unzufrieden - solange sie ihr Auskommen haben, das fürs Nötigste reicht. Lieber leben sie in den Tag hinein, geben sich auch schon mal Träumereien hin.

Selbstdisziplin

Es ist die Fähigkeit, Aufgaben anzufangen und bis zum Ende durchzuziehen. Sie sind in der Lage sich beim Arbeiten an der kurzen Leine zu halten. Sie bleiben dran und bringen ihr Projekt pünktlich zum Abschluss.

Die andere Gruppe muss da passen.
Wird ein Vorhaben zu schwierig verlieren sie rasch die Lust und fangen etwas Neues an. Wenn sie überhaupt anfangen. Blad stellt sich das alte Trotz wieder ein.

Besonnenheit

Besonnene Menschen denken erst einmal gründlich nach, schmieden detaillierte Pläne, ehe sie ein Vorhaben in Angriff nehmen. Die nächste Urlaubsreise, der Hausbau. Alles wird bis in alle Einzelheiten vorbereitet und durchkalkuliert, nichts dem Zufall überlassen. Systematisch vorgehen ist alles. Man denkt lieber zweimal nach, ehe man eine Entscheidung trifft oder eine Frage beantwortet. Muss ja schließlich alles abgewogen werden, bloß nichts Voreiliges tun oder sagen! Und immer die Konsequenzen bedenken!

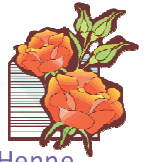
Die andere Gruppe sind eher spontane Menschen. Aus dem Bauch heraus handeln.

Ehen unter Gewissenhaften sind glücklicher und stabiler

Ehen unter Gewissenhaften sind im Schnitt stabiler und auch glücklicher. Eine schwach ausgeprägte Gewissenhaftigkeit des einen Partners trägt erheblich zur Unzufriedenheit des anderen bei. In solchen Ehen häufen sich die Beschwerden.

Unter dem Strich kann man festhalten: Gewissenhafte Menschen bringen mit ihrer Organisiertheit und ihrem Ordnungssinn vielleicht nicht gerade das Blut potenzieller Sexualpartner zum Kochen. Doch für eine langfristige, glückliche Bindung sind ihre auf den ersten Blick langweiligen Eigenschaften eine gute Mitgift. Ihre Beständigkeit und Verlässlichkeit macht Gewissenhafte so ergiebig. Ergiebig übrigens im wahrsten Sinne des Wortes: Gewissenhafte Menschen haben eine höhere Lebenserwartung.

Machen stabile Lebensverhältnisse einen Menschen gewissenhafter?



Wieder einmal drängt sich die Frage nach Henne und Ei auf: Ist die Sucht eine Folge mangelnder Gewissenhaftigkeit, oder ist mangelnde Gewissenhaftigkeit eine Folge der Sucht? Mit anderen Worten: Sind manche Menschen von Natur aus so konstruiert, dass sie Süchten aller Art in die Arme laufen? Oder bewirkt die Sucht eine allmähliche Verwerfung in der Persönlichkeit, zumindest aber im Selbstbild? Denkbar wäre etwa folgende Entwicklung: Als hartnäckiger Raucher gewöhnt man sich mit den Jahren an, sich selbst als jemanden zu sehen, dem es ohnehin an der nötigen Disziplin fehlt, um von den Zigaretten loszukommen - und ist der Ruf (vor sich selbst) erst ruiniert, qualmt sich's völlig ungeniert.

Die persönlichkeitsbildende Kraft des Selbstbildes

Wie andere Aspekte der Persönlichkeit hat auch die Gewissenhaftigkeit eine angeborene biologische Komponente. Manche Menschen haben von Natur aus eher ein Faible für Regeln und Selbstdisziplin als andere. Doch offensichtlich ist dieses Wesensmerkmal langfristig in gewissem Umfang wandelbar und abhängig von der Lebenserfahrung. Eigenschaften wie Selbstdisziplin, Fleiß, Ordnungsliebe oder Besonnenheit ge-deihen besser in einem vertrauensvollen Umfeld, das einem Menschen Halt und Bindung gibt, aber auch Pflichten auferlegt.

Am Beispiel der Gewissenhaftigkeit wird deutlich, wie genetisch verankerte Persönlichkeitsmerkmale, langfristige Lebensverhältnisse und Verhaltensweisen wie etwa Drogenkonsum einander wechselseitig beeinflussen und ein Geflecht bilden. Dabei kann sogar bereits der feste Vorsatz, etwas an der eigenen Einstellung und den Lebensgewohnheiten zu ändern, erkennbare Bewegung bringen.

Schon eine Neubestimmung der eigenen Lebensziele reichte aus, um das Muster der Persönlichkeit leicht zu verschieben.

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 wird nur noch noch ein Teil des Big Five folgen. Dann ist der Test komplett.

Und der heißt:
Offenheit für neue Erfahrungen

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

Liebe Grüße
Heinz

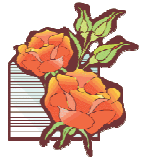


Du kannst den Newsletter auch gern weiter empfehlen an deine Freunde. Sie können ihn kostenlos per Mail anfordern!



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

www.heinz-trompeter.de/predigten



Seminar-Vorschau:

Samstag, 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“

Mehr Infos auf meiner Homepage unter der Rubrik Termine.

Videos auf Youtube:

Meine Lebensbrille 1. Teil
<http://www.youtube.com/watch?v=0kbP55C23ew>

Meine Lebensbrille 2. Teil
<http://www.youtube.com/watch?v=N-edszWKqIQ>

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=jjjExcrwJYc>