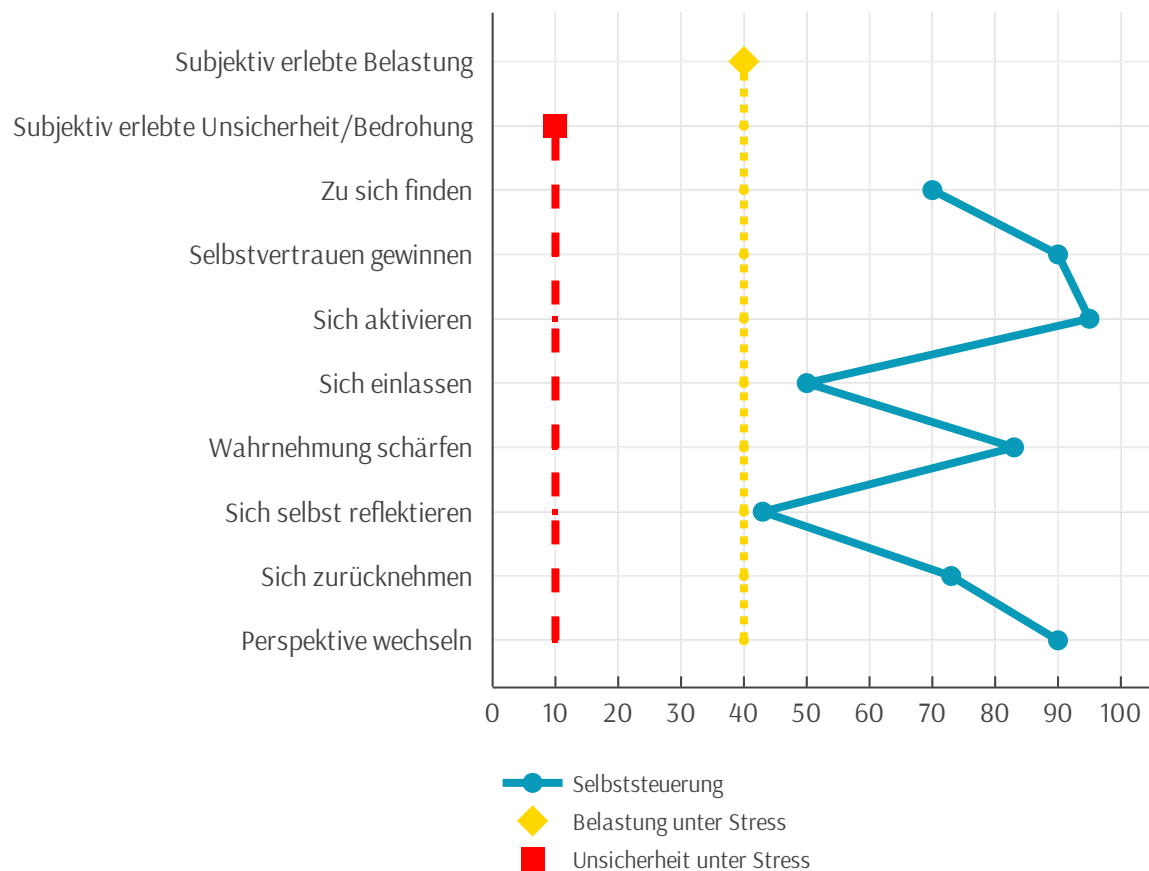


# Selbststeuerungs- und Persönlichkeits- Analyse

SPA

Persönlicher Auswertungsbericht für  
[Vorname] [Nachname]

## EBENE 2: SELBSTSTEUERUNGSPROFIL



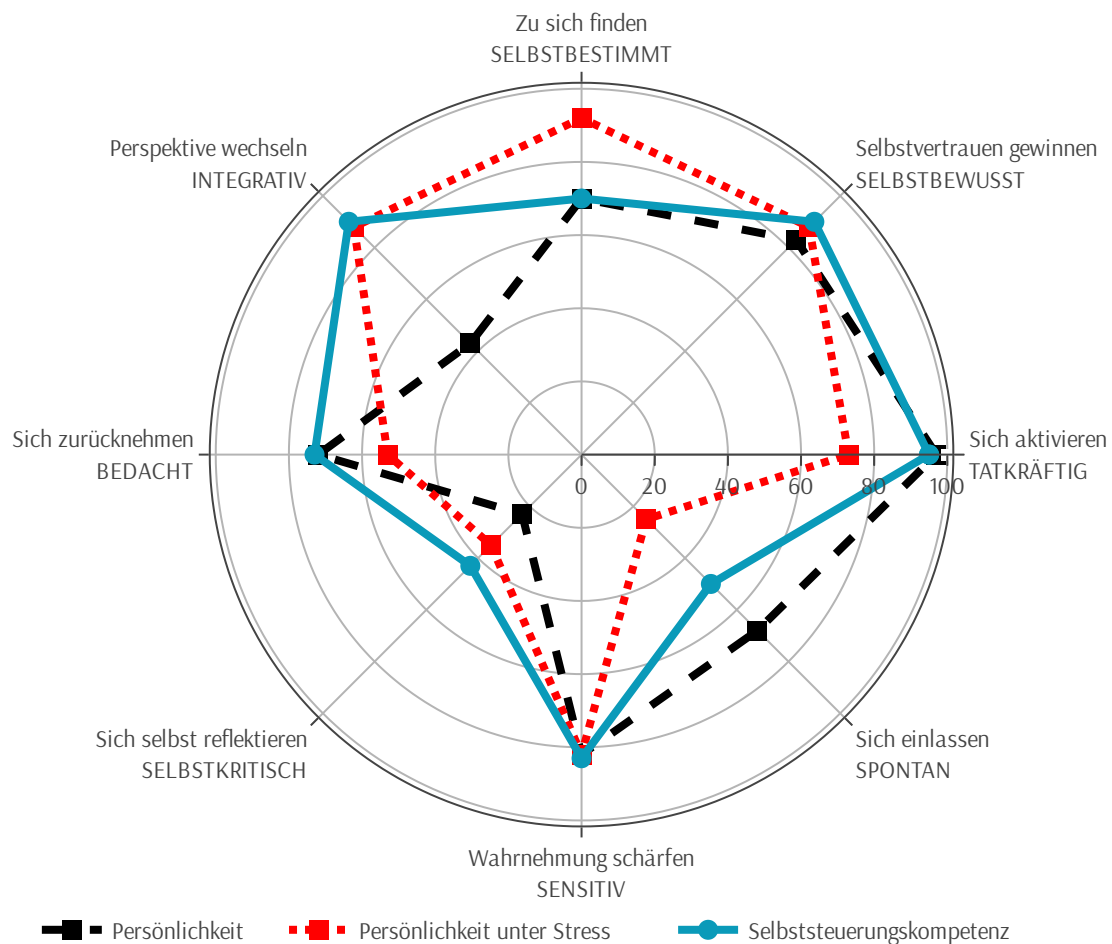
Das Selbststeuerungsprofil stellt die inneren Fähigkeiten dar, mit stressreichen, ungewohnten oder unangenehmen Situationen umzugehen und sie zu bewältigen. Mittels des gelben und roten Linie wird das aktuelle Stresserleben zum Zeitpunkt der Ist-Aufnahme abgebildet. Dabei werden zwei Arten von aktuellem Stress unterschieden:

**Niveau der erlebten Belastung** (z. B. Stress aufgrund eines hohen Arbeitsaufkommens oder schwieriger Vorhaben)

**Niveau der erlebten Unsicherheit** (z. B. Stress aufgrund von Unstimmigkeiten, aktuellen Risiken oder Unsicherheiten)

Die türkisfarbenen Punkte stehen für die Selbsteinschätzung der jeweiligen Selbststeuerungskompetenz. Die Punkte, die einen höheren Wert erreichen als die Stresslinien, zeigen Kompetenzen an, mit denen der aktuelle Stress gut reguliert werden kann. Die Punkte, die einen niedrigeren Wert als die Stresslinien erreichen, zeigen an, dass die jeweilige Fähigkeit unter Stress eher verloren geht.

# EBENE 1 und 2: PERSÖNLICHKEITS- UND SELBSTSTEUERUNGSPROFIL



## Erklärung zur grafischen Darstellung

Die Beschriftung in Großbuchstaben am Rand des Netzes bezeichnen die Persönlichkeitsstile. Die Beschriftungen in Kleinbuchstaben bezeichnen die Selbststeuerungskompetenzen. Diese sind jeweils dem Persönlichkeitsstil zugeordnet, den sie unterstützen.

Die schwarze Profillinie stellt Ihre Persönlichkeitsstile unter normalen Bedingungen dar. Die rote Profillinie zeigt Ihre Herangehensweise unter Stress oder emotionaler Belastung. An dem Unterschied zwischen der schwarzen und der roten Linie können Sie erkennen, wie sich Ihre Persönlichkeitsstile unter Stress verändern.

Die türkisfarbene Profillinie zeigt die Ausprägung Ihrer Selbststeuerungskompetenzen. Diese zeigen, wie gut Sie geringere Ausprägungen der jeweiligen Persönlichkeitsstile oder auch sehr starke Ausprägungen auf direkt gegenüberliegenden Persönlichkeitsstilen ausgleichen können.

# TIPPS ZUR WEITERENTWICKLUNG DER SELBSTSTEUERUNG

## Selbstwahrnehmung

- Die Basis der Selbstwahrnehmung ist die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der eigenen Stimmungen und Gefühle. Machen Sie sich Ihr eigenes Befinden und Empfinden bewusst. Achten Sie auf Ihre körperlichen und emotionalen Reaktionen.
- Förderlich für die Selbstwahrnehmung sind Gelassenheit und Selbstsicherheit, Entspannung und Ruhe. Welche Gedanken und Aktionen, aber auch welche Situationen und Personen verhelfen Ihnen zu Entspannung und Selbstsicherheit?
- Machen Sie sich Ihre Bedürfnisse und Ziele bewusst. Dabei helfen Ihnen die Fragen „Was will ich wirklich?“, „Was ist mir wichtig?“ und „Was brauche ich?“.

## Misserfolgsbewältigung

- Die beste Bewältigung von Misserfolgen und Enttäuschungen ruht auf zwei Säulen: Bleiben Sie beim Fühlen und lassen Sie sich nicht lähmen. Geben Sie Ihrer emotionalen Reaktion innerlich Raum (nicht unbedingt Ausdruck): Ist es eher Ärger, Angst/Unsicherheit oder eher Trauer/Enttäuschung? Sorgen Sie aber gleichzeitig dafür, dass Sie aktiv bleiben und nicht passiv (hilflos) werden.
- Wenn Sie Fehler gemacht haben, die Sie an sich selbst zweifeln lassen: Denken Sie bewusst (auch wenn es anstrengend ist) an Dinge, die Sie ganz sicher gut können. Der Fehler kann so schnell in Ihr Gesamtbild eingebunden werden, statt sich wie ein Weltuntergang anzufühlen. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um sich Ihre Stärken bewusst zu machen. Um diese für sich präsenter zu machen, können Sie sie auch schriftlich formulieren oder sogar aufhängen.
- Versuchen Sie nicht, den Fehler, den Sie möglicherweise gemacht haben, zu kaschieren oder auf andere zu schieben. Gehen Sie offen damit um, denn er gibt Ihnen und möglicherweise auch anderen die Chance, sich weiterzuentwickeln. Bedenken Sie, dass jeder Fehler macht. Können Sie Fehler feiern?
- Nach der Selbstberuhigung ist es notwendig, dass Sie sich in eine aktive und positive Stimmung bringen. Beginnen Sie mit etwas, das Ihnen leicht fällt, das Sie eher routiniert machen können und das Sie wieder ins Handeln bringt und aus dem Grübeln herausholt. Versuchen Sie dann, die aktive Stimmung mit dem kritischen Thema zu verbinden, indem Sie die Dinge anpacken, die greifbar sind, ohne dass Sie unsicher werden.

# KONTAKT

Die Selbststeuerungs- und Persönlichkeits-Analyse wurde von der SAAMAN GmbH unter der Federführung von Prof. Dr. Wolfgang Saaman entwickelt.

SAAMAN GmbH  
Munzinger Straße 5 a  
79111 Freiburg i. Br.

Tel. +49 761 21680-0  
E-Mail: [om@saaman.de](mailto:om@saaman.de)

Weitere Informationen und Anregungen erhalten Sie unter <https://www.saaman.de>