

Welcher Zeittyp sind Sie ?

Was uns das Gehirn über die Persönlichkeit verrät und wie Sie darauf reagieren können



Dr. Eva Brandt

studierte Erwachsenenbildung und Erziehungswissenschaft (Promotion Erziehungswissenschaft, Bildungs-Sponsoring). Sie war fünf Jahre Lehrbeauftragte an der Pädagogischen Hochschule in Freiburg und ist seit 1999 selbständige Seminarleiterin und Coach in der betrieblichen Bildung in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Dr. Eva Brandt, Seminare & Beratung, Wiesbaden

Von der Verletzung bis zur endgültigen Genesung ist eine enge Zusammenarbeit zwischen Arzt, Physiotherapeut, Trainer und Patient einer der wichtigen Erfolgsfaktoren. Damit diese gelingt, müssen sich häufig unterschiedliche Persönlichkeiten aufeinander einstellen und miteinander abstimmen. Die Gehirnforschung und Psychologie zeigt uns, dass die Persönlichkeit jedes Menschen zu 60 % aus Vererbung und zu 40 % aus Prägung besteht.

Dank der Erkenntnisse der Gehirnforschung ist es möglich, die vererbten Anteile und somit die Stärken und Potenziale jedes Einzelnen zu erkennen und zu definieren. Darüber hinaus lassen sich nicht nur die Grundzüge der Persönlichkeit bestimmen, sondern auch, in welchem Zeittakt der Patient lebt und agiert. Ein interessanter Aspekt, u. a. bei der Entwicklung von Trainingsplänen sowie der Motivation von Sportlern und Patienten.

Leben Sie nach dem Takt Ihrer Persönlichkeit?

Als der Gehirnforscher Paul MacLean in den 1980er Jahren die Evolution des Gehirns in ein Schema aus Stamm, Zwischen und Großhirn fasste, horchte die Fachwelt auf. Er nannte es das „dreieinige Gehirn“ und wurde nicht müde zu betonen: „Bereits vor der Geburt eines Menschen bilden sich Temperamente im „dreieinigen Gehirn“, das aus Stammhirn, Limbischen System und Großhirn besteht. Somit entsteht sehr früh auch der Zeittakt fürs Leben, die Genetik des Menschen ist unveränderbar, sie ist somit die Hardware im Kopf. Der Anthropologe Rolf W. Schirm griff die Erkenntnisse von Paul MacLean auf und entwickelte daraus ein Persönlichkeitsmodell, das uns erlaubt, unsere persönlichen Potenziale zu ermitteln. Mit Hilfe des Modells lassen sich nicht nur das eigene Verhalten und die persönlichen Bedürfnisse aus den Funktionen der verschiedenen Gehirnteile ableiten. Es liefert auch Hinweise auf die Zeitpersönlichkeit eines Menschen. Auf dieser Grundlage habe ich die Nuancen individueller Zeitgefühle weiterentwickelt und konnte dabei drei Zeitpersönlichkeiten herausstellen. Mit Hilfe eines Zeitpersönlichkeitstests können wir im Hinblick auf das individuelle Zeitmanagement frühzeitig erkennen, in welchem Takt jeder Mensch lebt, arbeitet und wie man ein Team entsprechend ideal und wirkungsvoll zusammensetzen kann.

Persönlichkeit mit Köpfchen

Menschen, die sich stärker an den Funktionen aus dem Zwischenhirn orientieren – hier „Macher“ genannt – lieben es, wenn alles schnell verläuft und sich die diversen Aktivitäten noch dazu parallel abspielen. Andere orientieren sich indes an den Funktionen des Großhirns – hier „Analytiker“ genannt. Sie sehen sich erst alle Details genau an, bevor sie eine Entscheidung treffen. Sie wollen sicher sein, auch alle Informationen erhalten zu haben. Die dritte Zeitpersönlichkeit lässt sich als „Geselliger“ beschreiben: es handelt sich dabei um Menschen, die den Funktionen des Stammhirns nachgehen. Sie streben nach Harmonie und schätzen es, wenn sich Aufgaben und Prozesse wiederholen und das möglichst ohne Veränderungen.

Wer bin ich und wenn ja, wer von den Dreien?

Selbstverständlich sind wir nicht ausschließlich Macher, Analytiker oder Geselliger und verfügen über alle drei funktionalen Gehirnteile. Wir könnten versuchen, sämtliche darauf resultierende Potenziale zu nutzen. Auf lange Sicht wäre das allerdings nicht erfüllend. Wir würden uns verbiegen. Sind wir hingegen authentisch, nutzen wir vor allem unsere dominante Eigenschaft, das sogenannte Potenzial unserer Dominanz. Diese Authentizität verleiht uns gleichfalls Zufriedenheit. Für kurze Zeit können wir aber auch auf die Bereiche der beiden anderen Anteile zugreifen, wir haben jedoch eine Präferenz: diese Präferenz leitet uns in unserer Authentizität, in unserem Zeitbezug und in unseren Kompetenzen. Doch wie finde ich sie für mich heraus? Wenn wir wissen, welche Grundbedürfnisse in uns stecken, welche Potenziale sich daraus ableiten lassen, dann können wir diese auch im Job und im Privatleben für unsere Zufriedenheit nutzen.

Der Macher

Der Macher ist durch seinen Zeitbezug im Hier und Jetzt ein unglaubliches Improvisationstalent. Handelt es sich bei dem Macher z.B. um einen Sportler, neigt er durch seine Persönlichkeitsstruktur dazu, sich permanenten Druck auszusetzen. Dies resultiert daraus, dass er aus Erfahrung weiß, unter hohem Druck die beste Leistung abrufen zu können. Deswegen ist er auch der ungeduldigste Patient, der gerne Risiken eingeht, zu schnell wieder zum Sport zurückkehren möchte und ungerne vorausplant.

Der Analytiker

Die vorgenannte Spontanität des Machers fehlt dem Analytiker, der wiederum über eine angeborene Strukturierungsbegabung verfügt. Als Sportler und Patient wünscht er sich einen detailliert ausgearbeiteten Trainingsplan und möchte über die Vorgehensweise im Vorfeld informiert werden. Er möchte sich gedanklich darauf einstellen können, was passiert. Mit

Abweichungen oder Planänderungen kann er nur schlecht umgehen.

Der Gesellige

Die Stärke des Geselligen liegt darin, geduldig an bereits erfolgreichen Abläufen festzuhalten. Hinsichtlich Sportverletzungen zeigt sich bei ihm ein höheres Schmerzempfinden. Durch seine ausgeprägte Empathie nimmt er nicht nur andere sensitiv wahr, sondern ist auch sensibler als der Macher und der Analytiker. Ein ständiger Wechsel von Ansprechpartnern in einer Praxis oder rollierende Physiotherapeuten, die für ihn da sind, sind ihm unangenehm. Seine bevorzugte Form der Zusammenarbeit ist die Beständigkeit.

TIPP

Wenn Sie mehr über Ihren eigenen Takt der Persönlichkeit erfahren möchten und wie Sie mit anderen „taktvoll“ umgehen, die in einer ganz anderen Zeitstruktur als Sie selbst leben, können Sie in dem Buch „Zeitmanagement im Takt der Persönlichkeit“ von Dr. Brandt einen Selbsttest machen und Ihren Zeittypen herausfinden. Entdecken Sie hierbei nicht nur, wie Sie getaktet sind, sondern auch welches Potenzial sich damit verbindet. Der zielgerichtete Einsatz der persönlichen Stärken führt leichter zum Erfolg als sich zu verbiegen. Im zweiten Schritt erfahren Sie, wie Sie mit unterschiedlichen Zeitpersönlichkeiten leichter und erfolgreicher umgehen können.

**Zeitmanagement im Takt der Persönlichkeit
Dr. Eva Brandt, Beltz Verlag 2017
ISBN: 9783407366160 26,95 €**

