

Anhang: Der Persönlichkeitstest

Der UFBL-Test dient der besseren Erkenntnis und Beurteilung des eigenen Charakterbildes und lässt den persönlichen Typ optisch erkennen und verstehen. Zur Veranschaulichung des Ergebnisses aus dem Test dient der folgende Charakterdiamant.

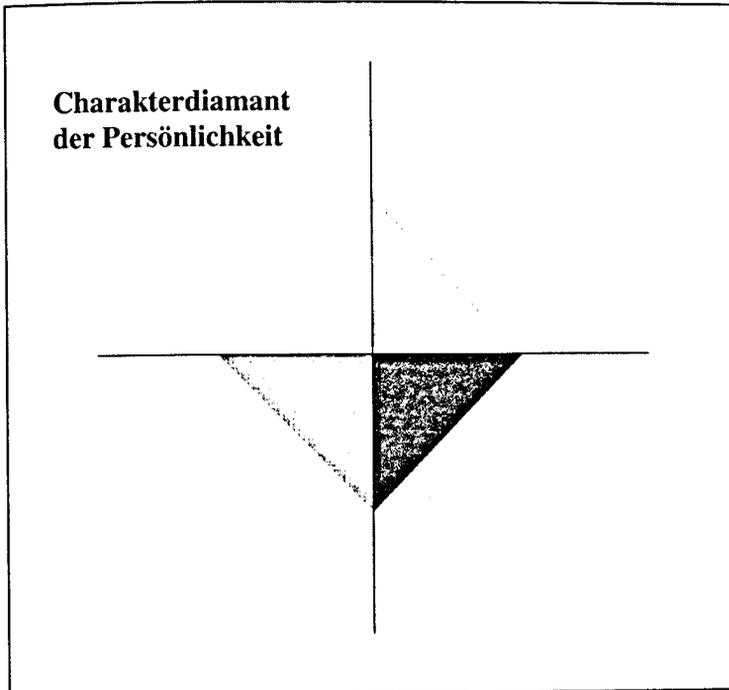


Abb. 65: Der Charakterdiamant

(1) Vorgehensweise

Um ein unverzerrtes Ergebnis zu erhalten, gehen Sie bitte unbedingt in der vorgeschriebenen Reihenfolge vor und bearbeiten die nun folgenden Seiten nacheinander.

- Lesen Sie die folgenden 80 Aussagen auf den folgenden Seiten (Testbogen 1 bis 4) und markieren Sie alle Aussagen, die Sie mit "Ja" beantworten können und die auf Ihr tägliches Verhalten zutreffen.
- Wenden Sie sich bitte erst dann der Auswertung (Punkt 3) zu, wenn Sie alle Aussagen bearbeitet haben! Ermitteln Sie hierzu die Summe der Punkte U, F, B und L und tragen Sie diese als Eckwerte in das Diagramm ein.
- Vergleichen Sie Ihre gefundenen Werte mit den Musterbeispielen in Punkt 4.

(2) Testbogen

Der folgende Testbogen besteht aus vier Testseiten mit jeweils zwanzig Aussagen.

Testbogen

| Testbogen 1 | | | | |
|--|-----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Ich liebe Perfektion und Dinge, die präzise ausgeführt sind. | <input type="radio"/> | | B | |
| Einsamkeit empfinde ich als unangenehm. | <input type="radio"/> | | F | |
| Ich fühle mich wohl, wenn mein Leben einen gleichmäßigen Rhythmus besitzt. | <input type="radio"/> | | B | |
| Pläne und Regeln empfinde ich oft als Einengung und Beschränkung meines Lebens. | <input type="radio"/> | | L | |
| Terminplaner empfinde ich als eine gelungene Erfindung. Ich benutze sie konsequent. | <input type="radio"/> | | B | |
| Ich bin eher ein misstrauischer Mensch. | <input type="radio"/> | | U | |
| Es gibt immer einen Grund, ein Fest zu feiern. | <input type="radio"/> | | L | |
| Manchmal bin ich sehr vergesslich. | <input type="radio"/> | | F | |
| In vielen Situationen fühle ich mich etwas hilflos und mutlos. Dann bin ich froh, wenn mir jemand zur Seite steht. | <input type="radio"/> | | F | |
| Manchmal gerate ich so sehr in Wut, dass ich laut werde und Dinge sage, die ich nicht so meine. | <input type="radio"/> | | U | |
| Ich habe mir im Laufe der Zeit viele lieb gewonnene Gewohnheiten angeeignet. | <input type="radio"/> | | B | |
| Wenn ich will, kann ich ganz besonders charmant sein. | <input type="radio"/> | | L | |
| Wenn eine Feier, ein Urlaub oder ein größerer Kauf ansteht, mache ich mir im Voraus einen genauen Plan zur Vorgehensweise. | <input type="radio"/> | | B | |
| Ich fühle mich glücklich, wenn ich meine Ruhe habe und mich niemand stört. | <input type="radio"/> | | U | |
| Den Fortschritt empfinde ich als etwas besonders Angenehmes, denn so entsteht immer wieder Neues, noch nie Dagewesenes. | <input type="radio"/> | | L | |
| Ich bin eigentlich ein Abenteurer und nehme gerne Risiken auf mich. | <input type="radio"/> | | L | |
| In der Gemeinschaft vieler Menschen fühle ich mich wohl. | <input type="radio"/> | | F | |
| Wenn mir ein Fehler unterläuft, so kann ich mich dabei sehr über mich selbst ärgern. | <input type="radio"/> | | B | |
| Arbeit macht mir Spaß. Dass man dabei auch noch Geld verdienen kann, ist ein angenehmer Nebeneffekt. | <input type="radio"/> | | B | |
| Manchmal fühle ich mich durch andere ausgenutzt. | <input type="radio"/> | | F | |
| Anzahl der jeweils markierten Buchstaben | U | F | B | L |
| | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Fortsetzung

| Testbogen 2 | | | | |
|--|-----------------------|---|---|---|
| In meinen Tagträumen sehe ich die Welt gerne als eine glückliche, friedliche Gemeinschaft. | <input type="radio"/> | F | | |
| Auf mich kann man sich jederzeit verlassen. | <input type="radio"/> | B | | |
| Bei neuen Aufgaben habe ich schnell die Angst zu scheitern. | <input type="radio"/> | F | | |
| Oft handele ich unbedacht, ohne mögliche Folgen zu bedenken. | <input type="radio"/> | L | | |
| Disziplin gehört zu einem erfolgreichen Leben. | <input type="radio"/> | B | | |
| Ich versuche immer alle zufrieden zu stellen, dabei überfordere ich mich aber oft selber. | <input type="radio"/> | F | | |
| Kompromissfähigkeit ist für mich keine besonders positive Eigenschaft, man sollte auf seinem Standpunkt beharren. | <input type="radio"/> | U | | |
| Oft weiß ich genau, wie ich andere mit bissiger Kritik verletzen kann. | <input type="radio"/> | U | | |
| Ich habe es nicht gern, wenn andere mir vorschreiben, wie ich etwas zu erledigen habe, ich mache es lieber auf meine Art. | <input type="radio"/> | U | | |
| Ich bin kein besonders geduldiger Mensch. Bei langwierigen Arbeiten verliere ich schnell die Lust. | <input type="radio"/> | L | | |
| In der Masse unterzugehen finde ich beängstigend. Ich will meine Individualität und Selbständigkeit behalten. | <input type="radio"/> | U | | |
| Ich kümmere mich gerne um meine Mitmenschen; ich werde aber auch gerne umsorgt. | <input type="radio"/> | F | | |
| Wenn ich wählen könnte, würde ich immer eine lebhafte Großstadt einem ruhigen Dorf vorziehen. | <input type="radio"/> | L | | |
| Chaos im Leben, auf der Arbeit oder Zuhause empfinde ich als ganz schrecklich und gefährlich; wenn alles geordnet verläuft, fühle ich mich sicherer. | <input type="radio"/> | B | | |
| Mir macht es nichts aus, meine Meinung öfters zu ändern. | <input type="radio"/> | L | | |
| Über Menschen, die denken sie müssten immer alles planen und ordnen, kann ich mich amüsieren. | <input type="radio"/> | L | | |
| Oft zweifele ich bei Entscheidungen, ob ich die optimale Lösung gefunden habe. | <input type="radio"/> | B | | |
| Ich bin nicht gerne auf andere angewiesen, sondern lieber unabhängig. | <input type="radio"/> | U | | |
| Ich liebe die Abwechslung und hasse die Langeweile. | <input type="radio"/> | L | | |
| Ich bin nicht besonders spontan, sondern eher ein ruhiger Typ, der Dinge langsam angeht. | <input type="radio"/> | B | | |
| Anzahl der jeweils markierten Buchstaben | U | F | B | L |
| | | | | |

Fortsetzung

| Testbogen 3 | | | | |
|--|-----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Nur wenn man der echten ehrlichen Zuneigung eines Menschen sicher sein kann, sollte man ihm vertrauen. | <input type="radio"/> | | U | |
| Ich gehöre nicht gerade zu den verlässlichsten und pünktlichsten Menschen. | <input type="radio"/> | | L | |
| Sachliche, theoretische Aufgaben begreife und löse ich schnell. | <input type="radio"/> | | U | |
| Wenn ich einmal einen Entschluss gefasst habe, so bleibe ich standhaft und lasse mich nicht wieder davon abbringen. | <input type="radio"/> | | B | |
| Ich komme nur langsam in Kontakt mit Menschen. | <input type="radio"/> | | U | |
| Eigentlich stehe ich gerne im Mittelpunkt. | <input type="radio"/> | | L | |
| Ich bin sparsam in der Wahl meiner Worte. Gespräche über belanglose Dinge finde ich unnütze und vertane Zeit. | <input type="radio"/> | | U | |
| Ich streite mich nicht gerne, darum gehe ich Konflikten meistens aus dem Weg. | <input type="radio"/> | | F | |
| Nur für eine wirklich gute Leistung sollte man belohnt werden. | <input type="radio"/> | | B | |
| Ich fühle mich schnell für vieles verantwortlich und habe das Gefühl, mich um alles kümmern zu müssen. | <input type="radio"/> | | F | |
| Menschen, die nicht sachlich, sondern emotionsgeladen diskutieren, regen mich auf. | <input type="radio"/> | | U | |
| Ich könnte mir sehr gut vorstellen eine längere Zeit alleine, z. B. auf einer Almhütte oder einer Insel, zu leben. | <input type="radio"/> | | U | |
| Viele meiner Mitmenschen empfinde ich als unverschämt und frech. | <input type="radio"/> | | F | |
| Ich kann andere Menschen motivieren und mitreißen. | <input type="radio"/> | | L | |
| Ich arbeite lieber alleine für mich und in Ruhe, als in einer Gruppe, in der ich Rücksicht auf andere nehmen muss. | <input type="radio"/> | | U | |
| In meiner gewohnten Umgebung fühle ich mich am wohlsten. Daher fahre ich auch nicht so oft in den Urlaub, sondern genieße das Leben zu Hause. | <input type="radio"/> | | B | |
| Lob und Anerkennung von anderen ist mir nicht so wichtig; entscheidender ist, wie ich mich selber finde. | <input type="radio"/> | | U | |
| Auf mich kann man sich verlassen, wenn "Not am Manne" ist. | <input type="radio"/> | | F | |
| Ich will eigentlich immer alles unter Kontrolle haben. Ich kann nur schlecht Dinge einfach laufen und mich überraschen lassen, was am Ende raus kommt. | <input type="radio"/> | | B | |
| Ich wende mich gerne wissenschaftlichen, abstrakten und technischen Themen zu. | <input type="radio"/> | | U | |
| Anzahl der jeweils markierten Buchstaben | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

Fortsetzung

| Testbogen 4 | | | | |
|--|-----------------------|---|---|---|
| Meine Mitmenschen können meist vieles besser als ich. Meine Leistungen sind oft nur Mittelmaß. | <input type="radio"/> | F | | |
| Oft weiß ich nicht recht, was ich will; alles interessiert mich. | <input type="radio"/> | L | | |
| Im Straßenverkehr halte ich mich an die Vorschriften, denn nur dann ist die Sicherheit aller gewährleistet. | <input type="radio"/> | B | | |
| Meine Arbeitsleistungen messe ich mehr an der Anstrengung, die sie mich kosten, als an dem letztendlichen Resultat. | <input type="radio"/> | F | | |
| Statussymbole sind wichtig, da kann man zeigen was man kann und hat. | <input type="radio"/> | L | | |
| Viele Arbeiten kann ich am besten ausführen; andere machen es mir oft nicht gut genug. | <input type="radio"/> | U | | |
| Lob und Anerkennung ist mir sehr wichtig, dann bin ich stolz auf mich. | <input type="radio"/> | F | | |
| Das Positivste an Arbeit und Beruf ist, dass man dabei Geld verdient. | <input type="radio"/> | U | | |
| Kompromisse schließen finde ich eine gute Möglichkeit um Konflikte beizulegen. | <input type="radio"/> | F | | |
| An Ideen, etwas zu unternehmen oder zu erfinden, fehlt es mir nie. | <input type="radio"/> | L | | |
| Bei Wünschen und Bitten anderer fällt es mir oft schwer "Nein" zu sagen. | <input type="radio"/> | F | | |
| Ich würde mich eher als traditionell statt als avantgardistisch bezeichnen. | <input type="radio"/> | B | | |
| Ich kann mich gut in andere hineinversetzen und ihre Gefühle verstehen. | <input type="radio"/> | F | | |
| Ich lasse mich schnell mitreißen und begeistern. | <input type="radio"/> | L | | |
| Die Zukunft hat für mich etwas Spannendes. | <input type="radio"/> | L | | |
| Nur sehr wenige Menschen verstehen mich wirklich. | <input type="radio"/> | U | | |
| Ich neige leicht zu Übertreibungen. | <input type="radio"/> | L | | |
| Ich frage mich oft, welche besonders negativen Folgen ein bestimmtes Vorgehen oder eine von mir ausgeführte Handlung haben können. | <input type="radio"/> | B | | |
| Nach einem Schiffbruch auf einer einsamen Insel zu stranden und dort unentdeckt leben zu müssen, erscheint mir als ganz besonders schrecklich. | <input type="radio"/> | F | | |
| Viele meiner Kleidungsstücke sind mir "ans Herz gewachsen". Ich trage sie, so lange es geht. Daher kaufe ich auch nicht viel Neues. | <input type="radio"/> | B | | |
| Anzahl der jeweils markierten Buchstaben | U | F | B | L |
| | | | | |

(3) Der UFBL-Test – Die Auswertung

Tragen Sie die Ergebnisse der vier Testbögen in die Tabelle ein und bilden Sie in jeder Spalte die Summe.

| | U | F | B | L |
|------------------------|------------|------------|------------|------------|
| Anzahl von Testbogen 1 | | | | |
| Anzahl von Testbogen 2 | | | | |
| Anzahl von Testbogen 3 | | | | |
| Anzahl von Testbogen 4 | | | | |
| Summe | U = | F = | B = | L = |

Die so ermittelten Werte tragen Sie auf den entsprechenden Achsenabschnitten ab und verbinden diese Punkte miteinander. So erhalten Sie einen Charakterdiamanten, der Ihre persönlichen Ausprägungen darstellt.

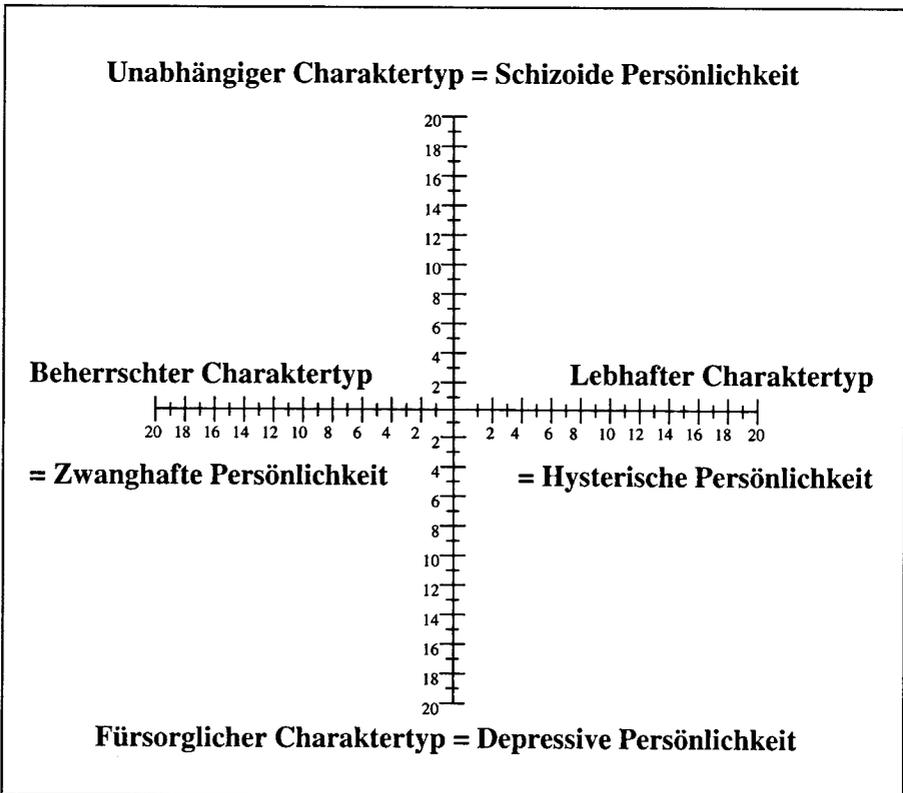


Abb. 66: Der Charakterdiamant

(4) Der UFBL-Test – Die Interpretation

Für die Interpretation gilt:

- Je größer ausgeprägt in allen Richtungen der Charakterdiamant ist, desto vielseitiger ist Ihre Persönlichkeit. Gleicht die Form des Charakterdiamanten einem Quadrat, ist Ihre Persönlichkeit sehr ausgeglichen.
- Eine stark ausgeprägte Spitze zeigt auf Ihren vorherrschenden Charaktertyp.
- Die jeweils gegenüberliegenden Charaktertypen des Charakterdiamanten stellen Gegenpole dar. Sind beide Spitzen gleich stark, so lässt dies auf einen Ausgleich deren Stärken und Schwächen schließen.
- Sind zwei Pole in einer Richtung besonders stark ausgeprägt (z.B. hoher L- und F-Wert), dann dominieren diese Charaktereigenschaften. Welche Eigenschaft hierbei noch stärker ausgeprägt ist, wird zuerst genannt.

Musterbeispiele

Um Ihnen die Interpretation Ihres eigenen Charakterdiamanten zu vereinfachen, finden Sie auf den folgenden Seiten drei Beispiele näher erläutert.

Beispiel 1: Idealtypus ausgeglichener Persönlichkeit.

Bei diesem Charakterdiamanten sind alle vier Charaktertypen gleich stark vertreten. Dies lässt auf eine ausgeglichene, harmonische und vielseitige Persönlichkeit schließen, da sich die Schwächen der einzelnen Charaktere gegenseitig wieder ausgleichen und keine Stärken, aber auch keine Schwächen, übermäßig vertreten sind. Dieser Zustand kann als optimal angesehen werden.

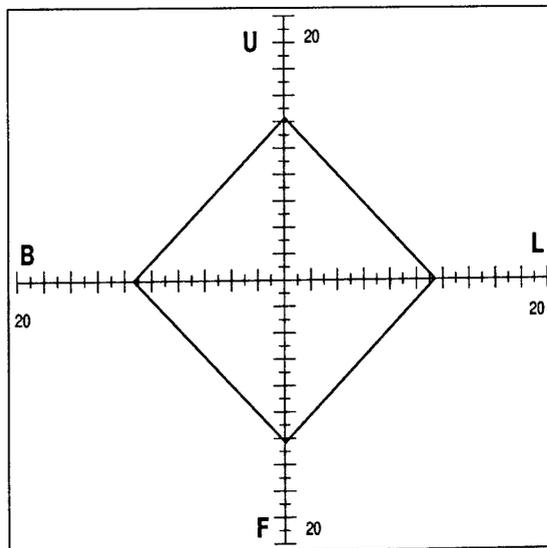


Abb. 67: Der Idealtypus

Beispiel 2: Hysterische Persönlichkeit

Dieser Charakterdiamant zeigt deutlich in Richtung des lebhaften Charaktertyps mit gleichzeitig nur einem schwachen Anteil des beherrschten Charaktertyps. Diese Persönlichkeit wird daher stark durch für diesen Typ charakteristische Eigenschaften geprägt sein. Die Ausprägungen des unabhängigen und des fürsorglichen Charaktertyps sind in einem ausgeglichenen Verhältnis vorhanden, so dass sich hier Stärken und Schwächen ausgleichen werden.

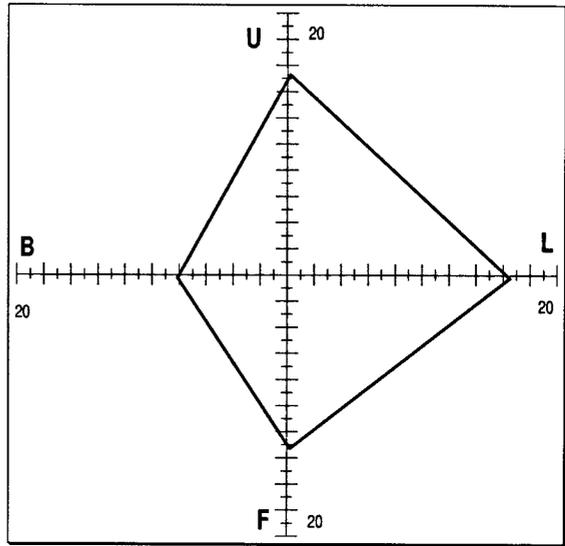


Abb. 68: Die hysterische Persönlichkeit

Beispiel 3: Zwanghaft depressive Persönlichkeit

Der dritte Charakterdiamant zeigt ein Ungleichgewicht in Richtung des beherrschten und des fürsorglichen Charaktertyps. Diese beiden Charaktertypen liegen sich nicht gegenüber. Stärken und Schwächen dieser zwei Typen mäßigen sich daher nicht gegenseitig, sondern können ungehindert zur Wirkung kommen.

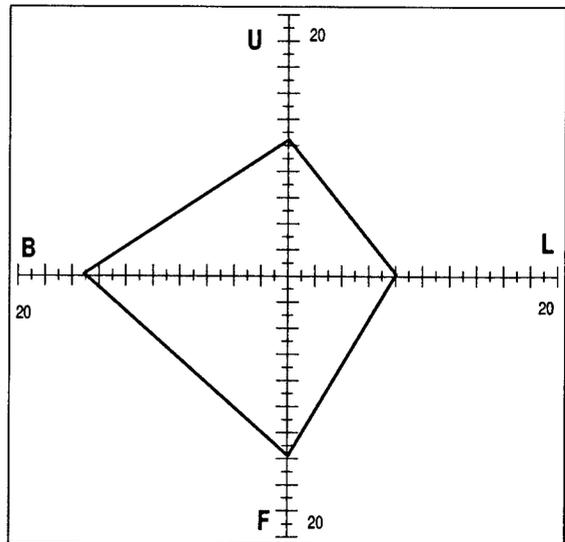


Abb. 69: Die zwanghafte Persönlichkeit

Grafischer Vergleich der vier Persönlichkeitstypen

In den folgenden Abbildungen sind die vier Persönlichkeitstypen noch einmal in kurzen Übersichten zusammengefasst. Hierbei befinden sich in der Abbildung 71 die allgemeinen Kennzeichen der vier Angsttypen.

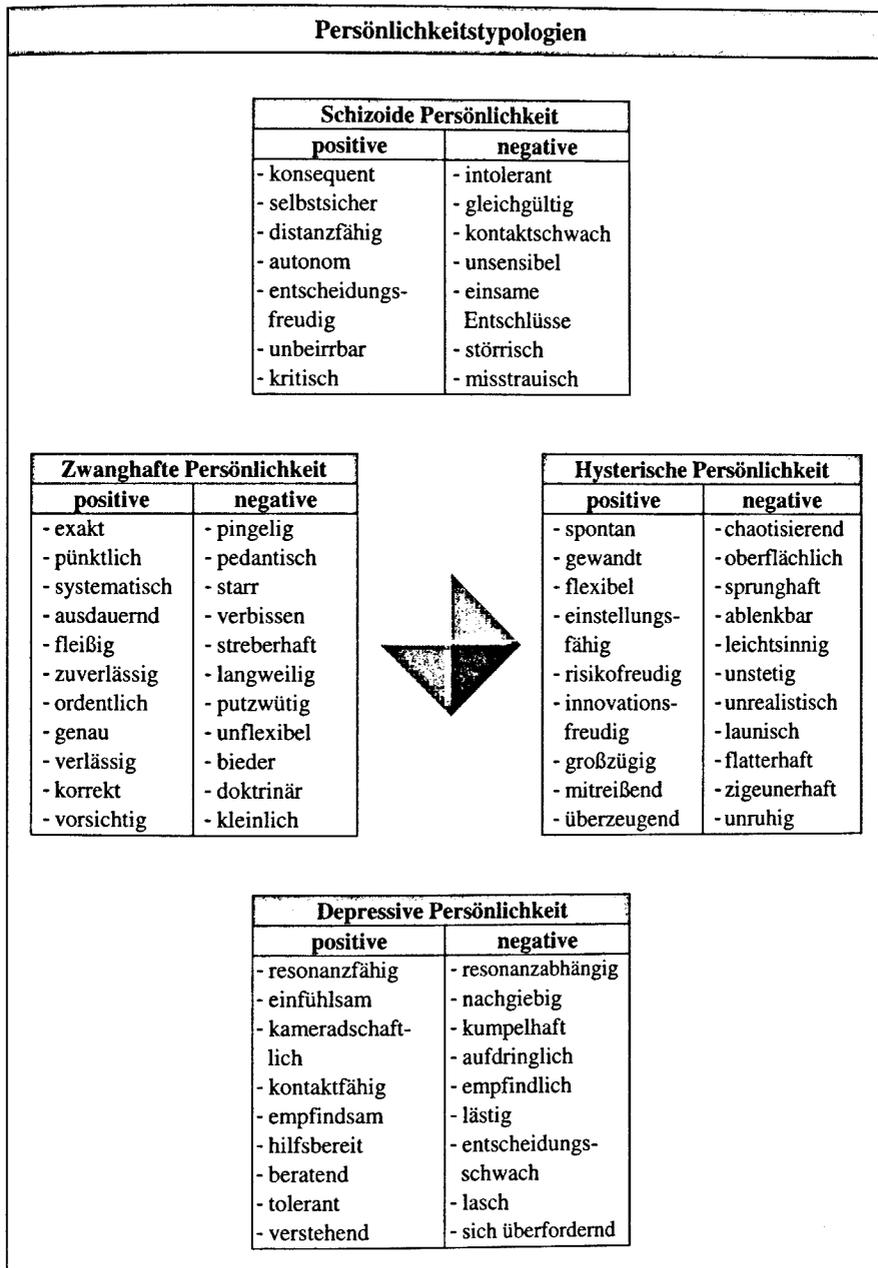


Abb. 70: Merkmale der vier Persönlichkeitstypen

| Merkmale der vier Angsttypen | |
|---|---|
| Schizoide | Hysterische |
| Vermeidung von Emotionen; keine nahen persönlichen Kontakte; kühl, distanziert, sachliche Urteilsfähigkeit; außerordentliche Objektivität; „Röntgenblick“; Aggressivität; Arroganz; Unnahbarkeit; Gefühllosigkeit; fehlender Enthusiasmus; gleichgültig gegenüber Kritik und dem Schicksal; Vergangenheit und Zukunft unwichtig | Ständige Abwechslung; Freiheit; Spontaneität; „Glückspilz“; im Mittelpunkt stehen wollen; ständige Veränderung; Freiheitsdrang; geben von Versprechungen, die nicht eingehalten werden können; „Rösselsprünge“ im Denken; Imponiergehabe; Starallüren |
| Depressive | Zwangsneurotische |
| Wunsch nach Zuneigung und menschlicher Nähe; Vermeidung von Konflikten; Vogel-Strauß-Politik; Naivität und Kindlichkeit; Konzentrationsschwäche; vergesslich, bescheiden, friedfertig, selbstlos; geduldig; Schuldgefühle; Minderwertigkeitsgefühle; Hoffnungslosigkeit; fehlende Motivation | Präzise Pläne; fanatischer Dogmatismus; Vorurteile; festhalten an Traditionen; keine Veränderungen; Perfektion; entschlussunfähig; Zwangshandlungen; „Freud'sche Fehlleistungen“; konsequent korrekt; Beschäftigung mit unwichtigen Details; fehlende Spontaneität; halsstarrig |

Abb. 71: Merkmale der vier Persönlichkeitstypen

Die nun folgende Abbildung stellt die Persönlichkeiten der vier Angsttypen dar. Mit „Persönlichkeiten“ sind hier die typischen Persönlichkeitsstrukturen beziehungsweise Charaktereigenschaften gemeint.

| „Persönlichkeit“ der vier Angsttypen | | | |
|--|---|--|---|
| Schizoid | Depressiv | Zwangsneurotisch | Hysterisch |
| Übersensibler; leicht Kontaktgehemmter; Einzelgänger; Kauz; Original; Eigenbrötler; Sonderling; Außenseiter; Asozialer; Krimineller; Psychotiker | Introvertierter; Pessimist; Gehemmter; Bescheidener; Schüchtern; Melancholiker; Pechvogel; Passiver | Pedant; Angepasster; Streber; lebensängstlicher Zweifler; Querulant; „Radfahrer-Typ“; Fanatiker; Hypochonder; Despot; Autokrat | Charmeurler; Hochstapler; Glückspilz; Narzisst; Muttersohn; Vartochter; Don-Juan oder Carmen Typ; ewiges Mädchen oder ewiger Jüngling |

Abb. 72: Die Persönlichkeiten der vier Persönlichkeitstypen

Die Abbildung 78 hingegen stellt die Visionen, Denkweisen und Gefahren der schizoiden, depressiven, zwanghaften und hysterischen Angsttypen dar.

| Die Persönlichkeiten der vier Angsttypen im Überblick | | | | |
|---|--|--|---|---|
| | Schizoid | Depressiv | Zwangsneurotisch | Hysterisch |
| Visionen der vier Angsttypen | das Maß aller Dinge; Eigenständigkeit ohne jegliche Abhängigkeit, absolute Autarkie; deutlich getrennt: Außen- und Innenwelt; die Realität ist ein großes Chaos und bietet keine Freude; Kontakt mit anderen bietet keinen Nutzen | alle sind eine große Familie; überall sind nur Forderungen und Schwierigkeiten; das Leben ist ungerecht; es ist nutzlos, den Lauf der Dinge zu ändern | wenn etwas vorbei ist, es muss ein ständiger Schutz gegenüber allen Unwägbarkeiten des Lebens bestehen; alles sollte ewig bestehen können, kann es nicht wieder zurückgebracht werden; Älter werden ist schrecklich | durch Wandel Veränderung; Erhalt des Freiheitsgefühls; nur das Hier und Jetzt zählt; Wünsche erfüllen sich sofort; ewige Jugend; bei Schwierigkeiten kommt ein helfender Retter; nur der Augenblick zählt alles kommt irgendwie in Ordnung |
| Denkweisen der vier Angsttypen | „Ich will unabhängig und autark sein. Umgang mit anderen bringt mir nichts. Ich will in meiner Welt in Ruhe gelassen werden. Alle anderen machen alles falsch, nur ich weiß, was richtig ist. Ich muss alles sachlich angehen. Das Schicksal anderer interessiert mich nicht.“ | „Ich will nicht allein sein. Ich hasse Streit. Erst denke ich an die anderen, dann an mich. Ich bin dem Schicksal ausgeliefert.“ | „Es soll sich nichts ändern in meinem Lebe. Ich hasse das Risiko. Ich will alles regeln und ordnen. Ich darf mich nicht gehen lassen. Wenn ich einmal die Kontrolle verliere, verfällt alles in Chaos.“ | „Ich will Freiheit und Risiko. Traditionen und konkrete Konzepte engen mich ein. Ich möchte bewundert und anerkannt werden. Ich will im Mittelpunkt stehen. Was gestern war, interessiert mich heute nicht mehr.“ |
| Gefahren der vier Angsttypen | Illusion und Wirklichkeit können nur schwer auseinander gehalten werden; keine Erfahrung, um Kontakte herstellen zu können; Orientierungslosigkeit in der Realität; durch aggressives Verhalten Ausschluss von der Umwelt; Selbstherrlichkeit | nicht „Nein“ sagen können; Abhängigkeit von jemandem birgt keine Garantie, extrem pessimistisch; diese Person ewig zu besitzen; nicht in der Lage, Forderungen oder Wünsche zu äußern; Idealisierung von Menschen; ausgenutzt werden; beschlussunfähig | Entwicklung wird durch Angst vor Veränderung gehemmt, die gegen alles Neue lähmt und wird über die Jahre immer aufwendiger; durch Beschlussunfähigkeit wird der tägliche Ablauf immer mehr gelähmt; selbst auferlegte Regeln quälen und engen ein | Ursache und Wirkung stehen in keinem Zusammenhang; leben in einer Traumwelt führt zu ständigen Schwierigkeiten in der Wirklichkeit; Unzufriedenheit mit der eigenen Person; blinder Glaube an den Fortschritt; oberflächlich; einfach zu beeinflussen |

Abb. 73: Visionen, Gefahren und Denkweisen der vier Persönlichkeitstypen

Hans Jung

Persönlichkeits- typologie

Instrument der Mitarbeiterführung

3. Auflage

PSY

578

Y0001(003)

