

John M. Oldham / Lois B. Morris

IHR PERSÖNLICHKEITS- PORTRAIT

Warum Sie genau so denken, lieben
und sich verhalten, wie Sie es tun.



WESTARP
SCIENCE
FACHVERLAG

**John M. Oldham
Lois B. Morris**

Ihr Persönlichkeits-Portrait

**John M. Oldham
Lois B. Morris**

IHR PERSÖNLICHKEITS-PORTRAIT

*Warum Sie genau so denken,
lieben und sich verhalten,
wie Sie es tun*



**WESTARP
SCIENCE
FACHVERLAG**

Impressum:

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://www.dnb.de> abrufbar

John M. Oldham, Lois B. Morris

Ihr Persönlichkeits-Portrait

Warum Sie genau so denken, lieben und sich verhalten, wie Sie es tun

Titel der Originalausgabe:

The Personality Self-Portrait

Why you think, work, love and act the way you do

© by Oldham, John M. & Morris, Lois B.

Published by Arrangement with John M. Oldham and Lois B. Morris

This Work was negotiated through Literary Agency Thomas Schlück GmbH, 30161 Hannover

Dieses Werk wurde vermittelt durch die Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH,
30161 Hannover

Aus dem Amerikanischen von Rita Höner

© der deutschen Übersetzung: Piper Verlag GmbH, München 1992

8. Auflage 2021

© 2021 Westarp Science Fachverlag

in der Mediengruppe Westarp

Kirchstr. 5 - 39326 Hohenwarsleben

www.westarp.de, www.westarp-bs.de, www.book-on-demand.de

ISBN: 978-3-86617-176-3

Dieser Titel ist auch als Paperback-Ausgabe erhältlich unter der ISBN 978-3-86617-140-4

Printed in Germany.

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere die der fotomechanischen Vervielfältigung oder Übernahme in elektronische Medien, auch auszugsweise.

Anmerkung zur Schreibweise von Adjektiven:

Adjektive, die sich auf die in diesem Buch behandelten Persönlichkeitsstile beziehen, werden zur eindeutigen Kennzeichnung groß geschrieben. Ist beispielsweise von einer „Gewissenhaften Person“ die Rede, so bedeutet dies, dass die Person durch den gewissenhaften Persönlichkeitsstil gekennzeichnet ist. Analog bedeutet eine „Lässige Verhaltensweise“, dass es sich um eine Verhaltensweise handelt, die dem Lässigen Persönlichkeitsstil zuzuordnen ist.

Danksagung

Wir danken allen unseren Testpersonen. Indem sie ihre Zeit opferten und uns Einblick in ihre Persönlichkeit nehmen ließen, haben sie uns geholfen, die Persönlichkeits-Portraits zu entwickeln und zu verfeinern.

Inhalt

Einführung	Das neue Persönlichkeitssystem	9
Kapitel 1	Wer bin ich? Individuelle Unterschiede verstehen	15
Kapitel 2	Das einmalige Muster Ihres Lebens Stile, Störungen und Bereiche	25
Kapitel 3	Das Persönlichkeitsportrait Den Test machen und interpretieren und das Buch lesen	42
Kapitel 4	Gewissenhafter Stil »Das Richtige tun«	70
Kapitel 5	Zwanghafte Persönlichkeitsstörung Selbstbewusster Stil »Der Star«	87 96
Kapitel 6	Narzisstische Persönlichkeitsstörung Anhänglicher Stil »Der gute Kumpel«	111 123
Kapitel 7	Dependente Persönlichkeitsstörung Dramatischer Stil »Der sprühende Mittelpunkt der Party«	144 149
Kapitel 8	Histrionische Persönlichkeitsstörung Wachsamer Stil »Der Überlebensexperte«	167 177
Kapitel 9	Paranoide Persönlichkeitsstörung Sensibler Stil »Am liebsten zu Hause«	195 201
Kapitel 10	Selbstunsichere Persönlichkeitsstörung Lässiger Stil »California Dreaming«	218 226
Kapitel 11	Passiv-Aggressive Persönlichkeitsstörung Abenteuerlicher Stil »Der Herausforderer«	247 253
Kapitel 12	Antisoziale Persönlichkeitsstörung Exzentrischer Stil »Der andere Schlagzeuger«	273 281
	Schizotypische Persönlichkeitsstörung	300

Kapitel 13	Ungeselliger Stil	
	»Der Einzelgänger«	306
	Schizoide Persönlichkeitsstörung	323
Kapitel 14	Sprunghafter Stil	
	»Feuer und Eis«	327
	Borderline-Persönlichkeitsstörung	349
Kapitel 15	Aufopfernder Stil	
	»Der Altruist«	357
	Selbstschädigende Persönlichkeitsstörung	382
Kapitel 16	Aggressiver Stil	
	»Der Böß«	389
	Sadistische Persönlichkeitsstörung	410
Kapitel 17	Stil und Schicksal	
	Woher Sie kommen und wohin Sie gehen	415
Kapitel 18	Strategien zur Veränderung	
	Die richtige Hilfe finden	429
Anhang I	Persönlichkeitstypen im Lauf der Geschichte	442
Anhang II	Zwei Selbstportraits	
	Interpretationen graphischer Darstellungen	460
Extra-Auswertungsblätter		470
Anmerkungen		476
Bibliographie		480
Register		486

Einführung

Das neue Persönlichkeitssystem

In diesem Buch stellen wir ein System vor, mit dessen Hilfe Sie Ihren Persönlichkeitsstil bestimmen und verstehen können, wie er sechs Schlüsselbereiche Ihres Lebens beeinflusst: Ihre Beziehungen und Ihr Liebesleben; Ihre Arbeit; Ihr Selbstbild; Ihre Gefühle; Ihre Selbstbeherrschung, Ihre Impulse und Ihre Wünsche; und Ihr Gefühl für Realität und Spiritualität.

Die dreizehn hier vorgestellten Persönlichkeitsstile und der Test zur Bestimmung Ihres Persönlichkeitsprofils sind von dem wichtigen – manche sagen revolutionären – Klassifikationssystem für Persönlichkeitsstörungen abgeleitet, das 1987 von der American Psychiatric Association veröffentlicht wurde und so etwas wie die »Bibel« der amerikanischen Psychiatrie darstellt: dem *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Third Edition – Revised)*, das allgemein als DSM-III-R bekannt ist¹. Ich hatte das Privileg, an diesem neuen Klassifizierungsmodell mitarbeiten zu dürfen. Obwohl Lois Morris und ich in den folgenden Kapiteln mit einer Stimme sprechen, möchte ich kurz erläutern, was das DSM-III-R ist und wie es entstand, damit Sie die Ursprünge des *Persönlichkeitsportraits* besser verstehen.

Diagnostische Sprachen

Mit dem DSM-III-R und seinem Vorläufer, dem 1980 veröffentlichten DSM-III, schufen viele der führenden klinischen und forschenden Psychiater, Psychologen und Epidemiologen der USA ein systematischeres Verfahren, um die meisten der von Psychiatern und anderen Experten für psychische Gesundheit behandelten Störungen zu diagnostizieren. Es wurden Standardkriterien entwickelt, die die diagnostische Terminologie bei Klinikern und Forschern vereinheitlichen sollten.

Vor 1980 sprachen Kliniker und Forscher viele diagnostische Sprachen. Ein Kliniker etwa bezeichnete einen Patienten als depressiv, aber Forscher stimmten dieser Diagnose nur dann zu, wenn bei dem Patienten alle »forschungsdiagnostischen Kriterien« vorlagen, die sie zur Diagnose einer Depression benutzten. Zwei Forschungsprojekte zum selben Krankheitsbild führten daher oft zu widersprüchlichen oder verwirrenden Ergebnissen, denn jedes Team hatte die Störung anders definiert. Besonders für die starren Persönlichkeitsmuster, die so viele Menschen lebenslang unzufrieden machen, gab es vor dem DSM-III-R weder bei den Klinikern noch bei den Forschern allgemein verbindliche Kriterien. Ein Praktiker konnte zwar vielleicht einem Patienten helfen, seine Information aber nicht effizient anderen Klinikern oder klinischen Forschern mitteilen.

Obwohl Diagnosen zur psychischen Gesundheit auf viel klinischer Weisheit und Erfahrung beruhten, bestand unter den Experten in der Praxis wenig Einklang. Ironischerweise wurde mit jedem Durchbruch in der Gehirnforschung und der Entwicklung psychoaktiver Drogen das Problem komplizierter. Es gab eine Menge verlockender neuer Daten, aber da wir kein einheitliches System zur Definition psychischer Störungen besaßen, war es sehr schwierig, ihre Ursachen zuverlässig zu erforschen, die Zahl der von ihnen Betroffenen zu bestimmen und zu beurteilen, ob eine der existierenden Behandlungsmethoden erfolgreich war.

Niemand konnte leugnen, daß psychische Leiden existierten und einigen Menschen durch die verschiedensten Behandlungsmethoden geholfen werden konnte. In den 70er Jahren jedoch wurden die Psychiatrie und der Bereich der psychischen Gesundheit insgesamt von Wissenschaftlern und Forschern zunehmend gedrängt, eine systematische Methode zur effizienteren und einheitlicheren Identifizierung und Klassifizierung des Leidens der vielen Menschen zu entwickeln, die Hilfe suchten.

Die neue gemeinsame Sprache

Die Entwicklung des DSM-III und die mit ihr zusammenhängenden Forschungen begannen 1974. Das enorme Projekt wurde von einer speziellen Kommission von Psychiatern und Psychologen geleitet, die Experten für Diagnose und Epidemiologie waren. Der Kommission

unterstellt waren vierzehn Beratungsausschüsse, die aus in allen Schlüsselbereichen der Psychiatrie spezialisierten Klinikern und Forschern bestanden. Verbindungsausschüsse zu anderen Berufsverbänden für psychische Gesundheit – etwa der *American Psychological Association* und der *American College Health Association* – arbeiteten mit der Kommission zusammen, um Dinge zu klären, unterschiedliche Standpunkte einer Lösung zuzuführen und hinsichtlich der Arten des psychischen und emotionalen Leids, dem Menschen unterworfen sind, zu einem Konsens zu kommen.

Während und nach der Entwicklungsperiode wurden die neuen Klassifikationen ausgiebig in der Praxis getestet; danach wurden die Kategorien modifiziert und verbessert. Ein wichtiger Aspekt der Untersuchungen betraf die diagnostische Reliabilität. Die Frage war: Kamen verschiedene Kliniker bei Benutzung der neuen Kriterien beim selben Patienten zur selben Diagnose, oder war diese wie vorher uneinheitlich? Die Untersuchungen, bei denen das *National Institute of Mental Health* eine aktive Rolle spielte, zeigten, daß die diagnostischen Kriterien des DSM-III sehr viel zuverlässiger waren als alle bislang benutzten Systeme. Bei Verwendung des neuen Handbuchs konnten Praktiker im Bereich der psychischen Gesundheit unabhängig voneinander einen Patienten einschätzen und sehr viel häufiger zur selben Diagnose kommen – ein Riesenschritt vorwärts.

Das neue System wurde 1979 formell genehmigt und ab 1980 benutzt. Der Erfolg war noch größer als erwartet. Obwohl das DSM-III ursprünglich zur Verwendung in den USA gedacht war, ist es inzwischen in dreizehn Sprachen übersetzt worden und wird weltweit konsultiert. Die die neuen Kriterien verwendende laufende Forschung begann schnell, das Klassifikationssystem zu testen und weiter zu verfeinern. Von Anfang an war klar, daß das neue System unsere Fähigkeit verbesserte, die Ursachen, Prophylaxen und Behandlungen der psychischen Krankheiten zu untersuchen, die so viele Menschen quälen.

Die neuen Persönlichkeitsstörungen

Sobald mit dem neuen System gearbeitet wurde, erhielten wir Rückmeldungen zur klinischen und forschungsbezogenen Nützlichkeit der neuen Kategorien. 1983 wurde ich in den Beratungsausschuß

berufen, der die Diagnosen der Persönlichkeitsstörungen für das DSM-III-R überarbeitete. Die Identifizierung der Persönlichkeitsstörungen und die Bestimmung der die Kategorien unterscheidenden symptomatischen Eigenschaften und Verhaltensweisen erwies sich für die Verfasser des Manuals als ein äußerst herausforderndes Unternehmen. Wie Anhang I zeigt, hat die Klassifizierung von – kranken und gesunden – Persönlichkeits»typen« die großen Denker und Heiler beschäftigt, seit die ersten Menschen sich fragten: »Wer bin ich?« Bestimmte psychiatrische Krankheiten (die das DSM-III-R als Achse-I-Störungen bezeichnet), etwa die manische Depression, sind gestörte innere Zustände, die kommen und gehen; mit Hilfe der neuen, ultramodernen Forschungstechnologie beginnen diese Störungen, ihre biologischen Geheimnisse preiszugeben. Persönlichkeitsstörungen jedoch spiegeln eine diffus getrübtte Möglichkeit des Daseins in der Welt; für die »harte Wissenschaft« ist es daher schwieriger (aber, wie Sie sehen werden, zunehmend möglich), sie in den Griff zu bekommen. Die Kategorien der Persönlichkeitsstörungen (die sogenannten Achse-II-Störungen) lösten aus diesem Grund bei Klinikern und Forschern ein widersprüchlicheres und insgesamt gemischteres Echo aus als die affektiven (Stimmungs-)Störungen.

In der mit der Revision betrauten Arbeitsgruppe erwogen wir die Vorschläge zur Änderung oder Klärung einiger Kriterien für Persönlichkeitsstörungen, wir reduzierten Überschneidungen und Widersprüche und fügten neue Störungen hinzu, die Kliniker gewöhnlich in der Praxis vorfanden, im Manual aber bislang nicht aufgeführt waren. Das DSM-III-R wurde 1987 veröffentlicht; in bezug auf Achse II änderten sich Gestaltung und Kriterien der elf existierenden Persönlichkeitsstörungen; außerdem wurde die Empfehlung ausgesprochen, die Aufnahme von zwei zusätzlichen Störungen ins DSM-IV zu prüfen.

Der Prozeß des Identifizierens und Verfeinerns der Kategorien psychischen Leids geht weiter. Für die praktisch Arbeitenden von uns ist es eine Erleichterung, über eine systematische, objektivere Methode zur Identifizierung der Störungen zu verfügen, die zudem die theoretischen Vorurteile, die in der Vergangenheit psychische Diagnosesysteme verzerrten, nicht mehr aufweist. Wir hoffen jetzt, die Zahl der an diesen Störungen leidenden Menschen zu erfahren, Aussagen über prädisponierende Faktoren machen zu können, die Ursachen aus allen möglichen theoretischen Perspektiven zu untersuchen,

effiziente Behandlungsmethoden zu bestimmen und den enorm anwachsenden Korpus der genetischen und biologischen Daten zu integrieren.

Die Daten für das Mitte der neunziger Jahre erwartete DSM-IV nehmen rapide zu, und die Arbeit an diesem Handbuch, an der ich beteiligt bin, kommt gut voran.

Tests für Persönlichkeitsstörungen

Das Feedback zu den Persönlichkeitsstörungen und ihren jeweiligen Merkmalen und Verhaltensweisen ergibt sich zum Großteil aus der Anwendung der Tests, die zu ihrer Beurteilung entwickelt wurden. Ich war an der Entwicklung eines dieser Tests beteiligt, dem *Personality Disorder Examination (PDE-Prüfung der Persönlichkeitsstörungen)*². Ähnlich wie Labortests medizinische Diagnosen verifizieren, diagnostiziert der PDE zuverlässig die DSM-III-R-Persönlichkeitsstörungen. Der PDE wird als »strukturiertes Interview« bezeichnet. Er muß von einem erfahrenen Kliniker, der die Antworten aufgrund seines beruflichen Urteils einschätzt, vorgelegt und ausgewertet werden. Der PDE ist der Weltgesundheitsorganisation vorgestellt worden und wird zur Zeit in verschiedenen Sprachen und Ländern getestet.

Psychische Normalität von psychischen Störungen ableiten

Die dem DSM-III, dem DSM-III-R und dem PDE innewohnenden Prinzipien bilden die Grundlage der in diesem Buch vorgestellten Persönlichkeitsstile und des Tests zu ihrer Bestimmung. Die dreizehn von uns genannten Persönlichkeitsstile sind die normalen, durchaus menschlichen, *nicht*-pathologischen Versionen der im DSM-III-R identifizierten extremen, gestörten Konstellationen (elf Persönlichkeitsstörungen und die zwei zur Aufnahme in die nächste Fassung vorgeschlagenen). Mit anderen Worten: Genauso, wie Bluthochdruck zuviel von etwas Gutem ist, sind Persönlichkeitsstörungen extreme Ausprägungen normaler menschlicher Muster – dem Stoff, aus dem die Persönlichkeiten von uns allen bestehen. Während das DSM-III-R

gestörte Kategorien identifiziert, beschreiben wir hier äquivalente Kategorien normalen menschlichen Funktionierens.

Anders als der PDE ist unser Persönlichkeitstest kein Instrument zur Diagnostizierung von Persönlichkeitsstörungen. Wir haben ihn entwickelt, damit Sie die Komponenten Ihres Persönlichkeitsstils erkennen können. Verwenden Sie ihn, um sich und die Gründe für Ihr Verhalten zu verstehen und zu lernen, wie Sie Ihr Muster stärken oder korrigieren können. Vor allem aber sollten Sie ihn benutzen, um die erkennbaren Unterschiede zwischen uns allen zu schätzen und zu akzeptieren.

John M. Oldham, M.D.

Wer bin ich?

Individuelle Unterschiede verstehen

Wie können Menschen so ähnlich und doch so verschieden sein?

Zwei Cousins und zwei Cousinen besuchten die Feier zum fünfundachtzigsten Geburtstag ihres Großvaters in New Mexico. Carolyn, Alexander, Jonathan und Katy waren in derselben Großstadt im Nordosten der USA aufgewachsen und hatten viele Ferien und Sommer gemeinsam im Landhaus der Großeltern an den New Hampshire-Seen verbracht. Zwischen ihren Familien bestand ein herzliches Verhältnis, und ihre Eltern hatten sie dazu erzogen, ehrgeizig, zielstrebig und selbstbewußt zu sein. Jetzt waren sie zwischen Ende Zwanzig und Anfang Vierzig, saßen am selben Tisch im Restaurant und rollten auf, was geschehen war, seit ihre Wege sich vor vielen Jahren getrennt hatten.

Nach ein bißchen höflichem Geplauder wurden sie offener und vertrauten sich an, was in ihrem Leben wirklich los war. Katy nannte es »Karma«, daß sie nach all diesen Jahren zusammengekommen waren, um sich etwas mitzuteilen, das für jeden von ihnen eine größere Krise war.

Carolyns Karriere-Knick

Carolyn war mit Anfang Vierzig die Älteste der vier. Es war der Traum ihres Lebens gewesen, die mächtigste Frau in einer großen Firma zu werden. Sie hatte an wenig anderes gedacht und zwanzig Jahre damit zugebracht, die Leiter einer großen multinationalen Firma hinaufzuklettern und sich gegen Machtbarrieren zu behaupten, die den Aufstieg von Frauen in der Wirtschaft lange behindert hatten. Sie sollte zum Vorstandsmitglied ernannt werden, als die Firma verkauft wurde. Das Management ging in andere Hände über, und Carolyn saß auf der Straße. In den neun Monaten, die seitdem vergangen waren, hatte sie viele Arbeitsangebote erhalten, aber keins bot ihr die Macht

und das Prestige, für die sie so hart gearbeitet hatte. Ihr Schwung war weg. Es hatte sie umgehauen, verriet Carolyn wie nebenbei, ohne dabei ein Gefühl zu zeigen.

»Ja, das ist schrecklich«, brach es aus ihrer jüngeren Cousine Katy heraus. »Und außerdem bist du noch nicht einmal verheiratet!«

Katys Liebesleben

Carolyn warf Katy einen eisigen Blick zu. Katy meinte später zu Alexander, als sie zusammen tanzten: »Oh weh, da habe ich wirklich ins Schwarze getroffen. Carolyn dachte immer, ich wäre ein Windkopf, weil ich mich für Jungens interessierte und mich zurechtmachte und ausging, während sie immer versuchte, mir zu sagen, ich solle die Dinge *ernst* nehmen.«

Katy, die Jüngste der vier, war ebenfalls nicht verheiratet, und das war der Grund ihrer gegenwärtigen Nöte. Sie war eine talentierte junge Texterin in einer großen New Yorker Werbeagentur. Anfangs war sie bei ihrer Arbeit ziemlich erfolgreich gewesen, aber dieses Jahr hatte man sie bei der erhofften Gehaltserhöhung übergangen. »Ich glaube, mein Stern ist ein bißchen am Sinken«, gab sie zu, als sie mit Alexander tanzte, mit dem sie sich immer gerne unterhalten hatte. »Carolyn würde wahrscheinlich sagen, daß ich mich nicht *angestrengt* habe.«

Als Katy klein war, hatte ihre Mutter ihr erzählt, wie toll ihre ältere Cousine Carolyn war, wie erfolgreich, und ihr geraten, wie Carolyn zur Wirtschaftsschule zu gehen und sie sich zum Vorbild zu nehmen. Aber mit Geschäften hatte Katy nicht viel im Sinn. »Zu trocken«, sagte sie ihrer Mutter und Carolyn. Katy war lebhaft, extravagant, kreativ und phantasievoll. Die Werbeagentur war genau der richtige Platz für ihre Talente – hauptsächlich aber wartete Katy auf den Tag, an dem sie heiraten würde. Ein reicher, wunderbarer Mann, ein Heim und Kinder waren das, was sie vom Leben wollte. Wenn die Kinder in der Schule wären, phantasierte sie, würde sie es vielleicht mit dem Schreiben versuchen – Liebesromane, Bestseller zweifelsohne.

Katy, die attraktiv und sexy war, hatte es nie an Verabredungen gemangelt. Aber irgendwie ließ sie sich immer mit den falschen Männern ein. Erst vor ein paar Wochen hatte sie erfahren, daß der Mann, in den sie sich Hals über Kopf verliebt hatte, verheiratet war.

»Könnt ihr euch das vorstellen?«, klagte Katy später, als sie ihren Tischgenossen ihre Leidensgeschichte erzählte. »Er lebte praktisch mit mir zusammen, aber die paar Nächte in der Woche, an denen ich ihn nicht sah, ging er zu ihr und seinen Kindern zurück. Es war erniedrigend!« Katys Augen füllten sich mit Tränen. »Eine Zeitlang dachte ich, ich könnte das nicht durchstehen. Ich meine«, sagte sie und sah auf das Tischtuch, das sie zwischen den Händen wrang, »ich dachte ernstlich an Selbstmord.«

Alexander, liebenswürdig wie immer, gab ihr sein Taschentuch. Er versicherte ihr, daß sie eine phantastische, wertvolle, schöne und begabte Frau sei. Bald würde sie einen wundervollen Mann kennenlernen, der sie wirklich schätzen und heiraten würde. Sie würden eine glänzende Hochzeit haben, beteuerte Alexander ihr, und bei diesen Worten sah Katy auf und lächelte.

Alexanders Midlife-crisis

Soweit man es von außen sehen konnte, hatte Alexander es geschafft. Er lebte mit der Frau zusammen, die er liebte, und würde wahrscheinlich bald heiraten. Zudem war sein Vater dabei, ihm die Leitung der familieneigenen Wirtschaftsprüfungsfirma zu übertragen. Warum war er nicht glücklich?

Er schob alles auf das Alter. Er würde bald vierzig werden und meinte, das wäre eben die Midlife-crisis. Alles, wofür er in seiner Beziehung und seiner Karriere gearbeitet hatte, trug nun Früchte. Aber er hatte das Gefühl, den Sinn seines Lebens verloren zu haben, vor allem sah er keinen Sinn in seiner Arbeit.

»Sollte man nicht annehmen, daß es einem etwas bedeutet, wenn man nach jahrelangen Mühen etwas erreicht? Sollte man sich nicht erfüllt und glücklich fühlen?« Er sah Carolyn an und sagte: »Wenn du es geschafft hättest, wie geplant ins innerste Heiligtum dieser Firma zu gelangen, wärst du im siebten Himmel. Ich komme ins beste Mannesalter und kann nur denken: Ist das alles?«

Carolyn gab zu, daß sie seine Gefühle nicht verstand. Sie konnte sich nicht vorstellen, daß ihre Tage und ihr Leben keinen Sinn, keinen Zweck, keine Struktur hätten. Sicher, in den ersten Monaten, nachdem sie ihren Job verloren hatte, war es sehr schwierig gewesen. Sie hatte nicht gewußt, was sie mit ihrer Zeit anfangen sollte. Also war sie

einem Gesundheitsclub beigetreten und hatte einen täglichen Trainingsplan für sich aufgestellt. Das war genug, um ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen, meinte sie.

»Es hängt alles davon ab, sich Ziele zu setzen«, sagte sie bestimmt zu Alexander. »Ich setze mir tägliche Ziele für meine Arbeitssuche und mein Privatleben. Ich habe kurz- und langfristige Ziele. Ich habe jeden Tag einen Plan. Ich trainiere jeden Morgen von sechs bis sieben. Ich dusche, ziehe mich an und beginne, Personalberater anzurufen und wegen Tips für Jobs herumzutelefonieren. Ich bin in Kommissionen und Komitees und nutze diese Kontakte. Nächste Woche spreche ich mit meinem Rechtsanwalt über die Eröffnung einer eigenen Beratungsfirma.

Ich möchte mitten drin in der Business-Welt sein, und vielleicht komme ich wieder dorthin zurück«, sagte Carolyn mit der für sie typischen Entschlossenheit, so, als steckte sie nicht in einer emotionalen Krise. »Vielleicht auch nicht. Es ist mir wichtig, aber am wichtigsten ist mir, daß ich arbeite, etwas tue, Ordnung in meinem Leben halte. *Verantwortung übernehmen*, das bedeutet Leben für mich. Ja, ich wünschte, da wäre ein Mann in meinem Leben«, sagte sie, an Katy gewandt, »aber im Moment ist für mich die Arbeit dran. Es tut mir leid, Alexander, aber ich verstehe deine Erfahrung nicht. Wenn ich du wäre, würde ich sie durchstehen, indem ich meine Ziele verfolge und mich noch ernsthafter in die Arbeit stürze.«

Jonathans Freiheitsbedürfnis

»Arbeit, Arbeit, Arbeit«, kommentierte Cousin Jonathan mürrisch. »Ihr erinnert mich an meine Frau.«

»Oh ha«, sagte Katy, »Zwist im Paradies?« Jonathan ignorierte die Frage. »Wer sagt, daß es so toll ist, zu arbeiten? Ich meine, es ist okay für dich, Carolyn, aber vielleicht hat Alexander die Nase voll. Alex war sein ganzes Leben lang der gute kleine Junge, der Stolz und die Freude seiner Eltern«, sagte er und wandte den Kopf zu dem Tisch, an dem Alexanders Eltern und Großeltern saßen. »Vielleicht will er jetzt nach Tahiti abhauen und nackte Frauen malen.«

»Na ja, ich weiß nicht, ob ich nackte Frauen malen würde«, antwortete Alexander lachend. »Weißt du«, fügte er ernst hinzu, »ich bin ein bißchen überrascht, dich hier zu sehen, Jonathan. Den ganzen

Weg hierher zu einer Familienfeier zu kommen ist nicht gerade dein Stil.«

»Stimmt«, räumte Jonathan ein. »Um die Wahrheit zu sagen, ich hatte nicht vor zu kommen. Aber als Mara entschied, daß wir in den Frühjahrsferien das ganze Haus innen anstreichen sollten, hielt ich einen Ausflug nach Santa Fe plötzlich für eine tolle Idee. Morgen werde ich ein bißchen wandern und vielleicht noch ein paar Tage hierbleiben. Bis dann wird sie wahrscheinlich mit dem Anstreichen fertig sein, und alles ist hübsch und sauber.«

Jonathan und seine Frau Mara unterrichten an der High School. Jonathan hatte sich für den Lehrberuf entschieden, weil es ihm gefiel, so viele Ferien zu haben. Er liebte es, im Garten zu arbeiten, zu lesen und zu tun, was ihm gefiel. Mara war, wie Jonathan mit seinem Kommentar gerade angedeutet hatte, mehr Carolyns Typ – ein Arbeiter, ein Macher. »Sie mag das Gefühl der Erschöpfung, das kommt, wenn sie sich antreibt. Sie braucht die Spannung, immer mehr zu machen. Ich«, meinte Jonathan achselzuckend, »fühle mich gerne locker, entspannt, im Frieden. Wenn ich zu Hause sitze und ein Buch lese, sagt sie, daß ich nicht genug tue. Ich sage, sie tut zuviel. Ihr wißt«, fuhr Jonathan fort, »daß ich Mara sehr liebe. Ich glaube, sie erledigt ihren Job als Ehefrau wirklich gut. Sie kümmert sich sehr um das Haus, um mich, um das Kind aus ihrer ersten Ehe. Ich wollte nur, sie würde aufhören, darauf zu bestehen, daß ich so bin wie sie. Ich arbeite, ich tue eine Menge um's Haus herum, ich halte den Garten in Schuß – ich habe einfach nicht dieselben Werte im Leben wie sie. Ich sehe mir Sport im Fernsehen an. Sie nennt mich einen Sofahelden. Ich sage, daß es groß in Mode ist, ein Sofaheld zu sein, und warum sie nicht zu mir kommt? Sie geht einfach raus, knallt die Tür zu und recht im Garten die Blätter zusammen.«

Katy sagte: »Ja, als Kind warst du immer gut darin, dich zu drücken, wenn es etwas zu tun gab. Erinnerst du dich an den Sommer am See, als Großmutter beschloß, daß wir Kinder jeden Abend den Tisch abräumen und das Geschirr spülen sollten? Ich war wirklich klein, aber ich erinnere mich, daß du Großmamas große Servierschüssel fallen ließest und sie in tausend Stücke zersprang, als du das erste Mal den Tisch abgeräumt hast. Am zweiten Abend hast du Kaffee übers ganze Tischtuch geschüttet. Am dritten Abend geschah irgend etwas anderes, bis Großmutter dich von den Abräum- und Spülpflichten befreite. Erinnerst ihr euch?«, fragte sie die anderen. Alle

lachten, während Jonathan protestierte und meinte, das wäre nicht fair, er hätte eine Menge geholfen.

»Ist deine Ehe wirklich in Schwierigkeiten, Jonathan?« fragte Alexander. Jonathan nickte.

»Was willst du tun?«

Jonathan zuckte mit den Achseln. »Ein Mensch muß tun, was er tun muß. Ich werde mich nicht für weitere Jahre verpflichten, wenn ich in meinem eigenen Haus mit meiner eigenen Frau nicht frei sein kann. Ich meine, ich liebe Mara wirklich, aber ich mag mein Leben mit ihr nicht. Es gibt zuviel Streß. Druck ist nichts für mich. Ich bin, wer ich bin. Ich kann nicht so sein, wie sie mich gerne hätte. Die Qualität des Lebens ist für mich zu wichtig. Für euch«, sagte er und wies auf Carolyn und Alexander, »ist vielleicht der Erfolg wichtig. Mich interessiert, mein Leben auf die einzige Art zu genießen, die ich kenne.« Ein Kellner kam mit Champagner vorbei, und Jonathan hob sein Glas, um sich nachschenken zu lassen. Katy sagte: »Es ist erstaunlich, daß du so entspannt bist. Du beobachtest ganz ruhig, wie deine Ehe in die Brüche geht. Wenn ich du wäre und meine Ehe am Zerbrechen wäre, würde ich von Selbstmord reden.«

»Ja, und wenn ich es wäre, würde ich drei Monate im Bett bleiben und mich bedauern«, sagte Alexander. »Und Carolyn würde Haltung bewahren, sich nichts anmerken lassen und in der Morgendämmerung aufstehen, um ihre Lebensziele umzuschreiben.«

»Ich bin ein Löwe«

An dieser Stelle machte Alexander die Bemerkung: »Wie können Menschen, die so ähnlich sind, so verschieden sein? Hier sind wir, vier Erbsen aus derselben Hülse. Wir sind zusammen in derselben großen Familie aufgewachsen. Man hat sich gut um uns gekümmert – kein Hunger, keine größeren Traumata, gute Schulen. Wir versuchen alle, mit etwas Schwierigem in unserem Leben fertig zu werden, und wir gehen alle ganz verschieden damit um. In bezug auf unsere emotionlen Reaktionen, das, was wir lieben und hassen, unsere Vorlieben und Abneigungen, unsere Ambitionen für uns selbst könnten wir nicht unähnlicher sein. Wie erklärt ihr euch das?«

Niemand hatte darauf eine Antwort, außer Katy. »Das ist einfach«, sagte sie, »ich bin ein Löwe.«

Verwirrende Unterschiede erklären

Die Astrologie ist eine der ältesten Methoden, die Unterschiede in unseren individuellen Persönlichkeitsstilen zu erklären. Die Frage, warum wir verschieden sind und worin das Wesen dieser Unterschiede besteht, hat, zumindest seit es schriftliche Aufzeichnungen gibt, einige der besten Köpfe interessiert. Im 3. Jahrhundert v. Chr. zum Beispiel stellte Theophrast, ein Schüler des Aristoteles, dieselbe Frage wie Alexander auf der Geburtstagsfeier: »Warum sind wir alle hinsichtlich unserer Persönlichkeit verschieden, wo doch ganz Griechenland unter demselben Himmel liegt und alle Griechen gleich erzogen werden?«

Astrologische Zeichen, Körperflüssigkeiten bzw. -säfte, Körpertypen, Streß-Aktionstypen, Philosophie, Psychologie und Medizin wurden herangezogen, um die vorhersehbaren Unterschiede im Verhalten, in den Werten, Motivationen und geistigen Systemen menschlicher Persönlichkeitstypen zu erklären (ein kurzer historischer Abriss findet sich in Anhang I). Die ganze Geschichte hindurch haben Denker und Heiler das Bedürfnis verspürt, zu bestimmen, welche Persönlichkeitstypen »besser« oder »schlechter«, »normal« oder »anomal«, »gesund« oder »fehlangepaßt« sind, welche »stimmen« und welche »Hilfe brauchen«. Dies geht bis heute weiter. Wenn Sie sich um eine Stelle bewerben oder zur Berufsberatung gehen, sehen Sie sich einer Reihe von Tests und Fragebogen gegenüber, die feststellen sollen, ob Sie die »richtige« Persönlichkeit für einen bestimmten Arbeitsplatz haben oder für welche Tätigkeiten Sie geeignet sind.

Sicher scheint zu sein, daß wir uns mit Menschen, die uns ähnlich sind, wohler fühlen als mit solchen, die in puncto Sprache, Nationalität, Hautfarbe, Religion, politische Einstellung etc. anders sind. Gewöhnlich möchten wir wie ein von uns als ideal erkannter Persönlichkeitstyp sein, mit ihm Zusammensein oder zusammenarbeiten. Der ideale Persönlichkeitstyp unserer Zeit könnte jemand sein, der emotional offen, verständnisvoll, in jeder Hinsicht maßvoll und an der Verbesserung seiner Person interessiert ist, der viel gibt und hart arbeitet.

Aber egal wie sehr wir uns bemühen, wie andere zu sein und uns ähnliche Menschen zu suchen – wohin wir uns auch wenden, im Bett, am Frühstückstisch, in der Schule, im Sitzungssaal, am Fließband, auf der Autobahn und bei Großpapas Geburtstagsfeier stoßen wir auf die

Unterschiede in anderen. Carolyn, Alexander, Katy und Jonathan gehören derselben Rasse und derselben Generation an, sie haben die gleiche Religion, denselben Geburtsort und sogar dieselbe Augenfarbe. Aber sie unterscheiden sich auffallend und vorhersagbar in Bezug auf die Menschen, die sie lieben, die Art und Weise, in der sie sie lieben, ihre Gefühlsskala, die Faktoren, die bei ihnen Streß auslösen, ihre typischen Verhaltensmechanismen, ihre Art und Weise, Konflikte zu lösen, ihre Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten, ihre Phantasie, ihre Selbstachtung, ihre Wünsche und Karriereinteressen, ihren Arbeitsstil und ihre Motivationen, um nur einige erkennbare Unterschiede zu nennen.

Was ist bei dir nicht in Ordnung?

Was ist bei mir nicht in Ordnung?

Trotz echt familiärer Zuneigung füreinander mißverstehen und verurteilen diese vier Cousins und Cousinen das, was den jeweils anderen von ihnen unterscheidet. Carolyn denkt tatsächlich, daß Katy ein »Windkopf« ist und zur Ruhe kommen und härter arbeiten sollte, anstatt ständig mit ihren »dummen« romantischen Träumen beschäftigt zu sein. Für Carolyn wäre es die Hölle, die Ewigkeit in der Umgebung eines Menschen verbringen zu müssen, der so wie Katy – oder Jonathan – ans Leben herangeht. Carolyn glaubt, daß ihr Cousin Jonathan faul und egoistisch ist. Wenn sie seine Frau Mara wäre, hätte sie ihn schon lange hinausgeworfen.

Katy meint, daß Carolyn langweilig ist und nur deshalb so hart arbeitet, weil sie keinen Mann findet und wahrscheinlich zu alt ist, um Kinder zu haben. Jonathan denkt, daß Carolyn ihre Arbeit zu einem Popanz macht und Angst hat, aus sich herauszugehen und sich eine schöne Zeit zu machen. Ihre Tendenz, jedem einen Vortrag darüber zu halten, was er tun sollte, macht ihn verrückt. Er meint, Katy wäre ganz okay, wenn sie nicht so emotional wäre. Alexander hält er für ein Muttersöhnchen.

Obwohl Alexander sich in Menschen einfühlen kann und begreift, daß Carolyn verletzlicher ist als es scheint, empfindet er angesichts ihrer Stärke Angst und Neid zugleich. Er hat das Gefühl, nie an ihre Vorstellung von einem »richtigen« Mann heranzureichen. Alexander erkennt, daß sein Persönlichkeitsstil sich von dem der anderen unter-

scheidet, und benutzt die Unterschiede, um seine Unzulänglichkeit hervorzuheben. Er mißt seine Eigenschaften an einem Ideal und fragt dann sich (oder seinen Therapeuten): »Was ist mit mir nicht in Ordnung?« Alexander hat seinem Therapeuten gesagt, daß er sich für einen »Versager« hält, weil er seine Karriere nicht in die Hand nimmt. Carolyn verrät zwar ihre Gefühle nicht, aber auch sie schämt sich im Innersten, daß sie ihre beruflichen Ziele nicht erreicht hat und meint, wertlos zu sein. Katy glaubt, keine normale Frau zu sein, weil sie keinen Mann gefunden hat. Jonathan macht eine Ausnahme; er glaubt von sich, einfach in Ordnung zu sein, und wünschte, alle anderen würden ihn in Ruhe lassen.

Anders gesagt: Wir akzeptieren zwar unsere Gemeinsamkeiten mit anderen, aber in bezug auf unsere Unterschiede und einen idealen Persönlichkeitstyp nicht immer uns selbst; und oft mißverstehen wir andere oder verurteilen sie völlig.

Die Sprache(n) lernen

In diesem Buch zeigen wir, daß die scheinbar geheimnisvollen Unterschiede zwischen den Menschen relativ leicht zu verstehen und handzuhaben sind – sobald Sie gelernt haben, die Zusammenstellung der Verhaltensweisen und Eigenschaften zu »entschlüsseln«, aus denen jeder der dreizehn Persönlichkeitsstile besteht. Kein Stil ist »gut« oder »schlecht«. Obwohl einige häufiger sind als andere, sind alle normal. Sie alle haben ihre Stärken und ihre potentiellen Schwachstellen. Jeder besitzt seine eigene »Sprache« – und das Erlernen der Grundbegriffe der dreizehn Persönlichkeitsstile macht es wesentlich leichter, mit jedem, dem Sie begegnen, einschließlich sich selbst, zurechtzukommen und Konflikte zu lösen bzw. zu vermeiden.

Cousine Carolyn zum Beispiel ist ein überwiegend Gewissenhafter Typ mit einem Zug Selbstbewußten Stils. Sie spricht die Selbstbewußte Sprache der Stars (»Ich werde die wichtigste Frau in meiner Firma sein«) und die Gewissenhafte Sprache des »Sollens« (»Ich sollte erfolgreich sein«, »Ich sollte die beste Frau in meiner Firma sein«; »Du solltest Ziele haben«). Sie mißt sich an strengen moralischen Prinzipien und hat Schuldgefühle, wenn sie nicht arbeitet, um diese zwingenden äußeren Maßstäbe zu erfüllen. Kein Wunder, daß sie so hart mit sich und anderen ist. Wird Carolyn den Job finden, den sie sich

wünscht? Wird sie je einen Mann kennenlernen, der stark genug ist, ihre Erwartungen zu erfüllen? Siehe Kapitel 6.

Jonathan ist vom Lässigen Persönlichkeitsstil geprägt. Seine Frau ist Gewissenhaft, wie Carolyn – keine gute Verbindung, denn Jonathan spricht die Sprache des Sich-wohl-Fühlens, der Entspannung und des Vergnügens, und gegen Ehrgeiz und Schuld ist er völlig immun. Werden er und Mara sich trennen? Siehe Kapitel 10.

Katy spricht die Sprache der Liebe. Sie ist Dramatisch bis ins Extrem. Sie braucht es, daß man sie schätzt, verwöhnt und verehrt. Sie ist taub für die Sprache der Ziele, des Planens, der Details und der Disziplin, aber sie hätte nichts dagegen, wenn jemand (der Märchenprinz zum Beispiel) vorbeikäme, um sich um die notwendigen Details ihres Lebens zu kümmern. Wird Katy ihr Herzeleid überwinden und einen Mann finden, der sie richtig behandelt? Siehe Kapitel 7.

In Alexanders Persönlichkeitsmuster dominiert der Anhängliche Stil. Sein Schlüsselsatz lautet »Was immer dich glücklich macht, will auch ich.« Aber fragen Sie ihn, was ihn selbst glücklich macht, und er wird Ihnen die Antwort schuldig bleiben. Deshalb fällt es ihm auch so schwer, seine Karriere in die Hand zu nehmen. Kapitel 6 zeigt, wie er sein Problem löst.

Normal für Sie

Wenn Sie lernen, die Sprache der dreizehn Persönlichkeitsstile zu sprechen, werden Sie feststellen, daß Sie sich sehr viel leichter über andere klarwerden und vielleicht sogar Mitgefühl für Menschen entwickeln, die Sie nie ertragen zu können glaubten (siehe: »Das Schwiegermutterprojekt« S. 117).

Aber lernen Sie zuerst, Ihren Stil zu verstehen. Hören Sie Ihrer Persönlichkeit zu, finden Sie die Schlüsselworte, die Ihre Denk- und Verhaltensmuster aufschließen – lernen Sie, was normal für Sie ist. Wenn Sie den Test gemacht haben, werden Sie feststellen, daß Ihre Persönlichkeit Ihrer Vergangenheit, Ihrer Gegenwart und Ihrer Zukunft, all Ihren Hoffnungen und Träumen, Ihren Gefühlen und dem was Sie im Leben erreichen, eine ganz bestimmte Ordnung auferlegt.

Das einmalige Muster Ihres Lebens

Stile, Störungen und Bereiche

Ihr Persönlichkeitsstil ist das Prinzip, das Sie organisiert. Er treibt Sie auf Ihrem Lebensweg voran. Er repräsentiert das geordnete Arrangement Ihrer Eigenschaften, Gedanken, Gefühle, Einstellungen, Verhaltensweisen und Streßbewältigungsmechanismen. Er ist das charakteristische Muster Ihres psychologischen Funktionierens – die Art und Weise, in der Sie denken, fühlen und handeln –, das Sie *definitiv* zu Ihnen macht.

Es ist Ihr Persönlichkeitsstil, der Ihre ehemaligen Klassengefährten beim 25. Jahrestreffen zum Abitur zu der Bemerkung veranlaßt: »Du hast dich kein bißchen verändert!« – und das, obwohl Sie inzwischen 15 Kilo zugenommen haben, leicht ergraut sind und eine Brille tragen.

Gleich und leicht erkennbar geblieben ist die Art, in der Sie auf andere reagieren, Ihr emotionaler Stil, Ihre Art zu denken und sich auszudrücken, Ihre Körpersprache – das heißt, kurz gesagt, die äußerlichen Wirkungen der Grundeigenschaften, die Ihren Stil seit Ihrer frühesten Kindheit kennzeichnen.

Ihre Möglichkeiten

Die wissenschaftliche Erforschung der menschlichen Persönlichkeit steht in der modernen Psychiatrie ganz vorne. In neuropsychiatrischen Labors beginnen wir zu beweisen, daß die Grundlagen der Persönlichkeit ererbt, das heißt biologisch determiniert sind. Psychiater nennen den angeborenen biologischen, genetischen Aspekt Ihrer Persönlichkeit Ihr Temperament. Ihr Aktivitätsniveau (sind Sie hektisch oder gelassen und langsam?), Ihre charakteristische Stimmungs- (launisch? fröhlich? ausgeglichen?) und Reaktionsskala (wirft eine Veränderung Sie um?) gehören zu den vielen Merkmalen Ihres Tempera-

ments bzw. Ihres biologischen Stils, mit dem Sie gewissermaßen »vorprogrammiert« aus dem Mutterleib herausgekommen sind. Wie wir in Kapitel 17 zeigen werden, beginnt die Forschung sogar, zwischen den jeden Persönlichkeitsstil kennzeichnenden Eigenschaften und Verhaltensweisen und den ihnen zugrundeliegenden biochemischen Kommunikationsmustern im Gehirn Entsprechungen herzustellen.

Gene und Erfahrung

Neben einer Reihe körperlicher Merkmale – etwa der Größe – übertragen die Gene auch diverse Persönlichkeitsprädispositionen. Die Umgebung und die Lebenserfahrung – Eltern, Familie, Lebensereignisse, Kultur, Peer-Group – formen dann aus den Möglichkeiten das endgültige »Ich«. Widrige Erfahrungen können die Möglichkeiten zum Schlechteren verändern. Zum Beispiel hätten Sie größer werden können, wenn Sie in der Kindheit die richtige Ernährung bekommen hätten oder nicht krank gewesen wären. Umgekehrt hätte Ihre starke Aggressivität Sie ins Gefängnis bringen können, anstatt Ihre brillanten legalen Manöver im Gerichtssaal zu spielen, wenn Ihre Eltern Sie mißhandelt hätten, statt Sie zu schätzen und ausreichend auf Ihre Bedürfnisse einzugehen.

Ein Kartenspiel

Die Persönlichkeit ist wie ein Kartenspiel. Bei der Empfängnis erhalten Sie bestimmte genetische Karten, und die Lebenserfahrungen bestimmen, welche aufgedeckt werden und wie infolgedessen Ihre normale Erlebniswelt aussieht. Ihr Blatt – Ihr Persönlichkeitsstil – steht am Ende der Kindheit ziemlich fest, und für den Rest Ihrer Jahre spielen Sie dann das »Spiel des Lebens« in der für Sie charakteristischen Weise.

Obwohl kein Psychiater oder Psychologe eine Kristallkugel hat, die voraussagen kann, welche »Bewegung« Sie oder irgend jemand anders in Reaktion auf irgendeine Situation machen werden, zeigt die Forschung, daß Menschen bis ins hohe Alter das Spiel im großen und ganzen so spielen, wie es ihrer Persönlichkeit entspricht.

Stil kontra Störung

Natürlich wachsen und verändern Sie sich während Ihres ganzen Lebens, aber in für Sie folgerichtiger, charakteristischer Weise. Ihr Persönlichkeitsstil ist Ihre Art und Weise, zu sein, zu werden und den Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Der Stil der meisten Menschen besitzt einen eingebauten Flexibilitätsfaktor, durch den sie mit den Hindernissen, die ihnen in den Weg geworfen werden, fertig werden können. Sie sind in der Lage, sich Veränderungen anzupassen, was eine Vielzahl von Erfahrungen ermöglicht. Andere Menschen jedoch stehen immer wieder vor der gleichen alten Mauer. Sie sind in starren, inflexiblen Persönlichkeitsmustern gefangen – Persönlichkeitsstörungen –, die dafür sorgen, daß sie ihr ganzes Leben lang ständig dieselben schwierigen, ärgerlichen, leeren, einsamen oder zerrüttenden Erfahrungen machen.

Der Fall von Gary L.

Ein Mann geht zum Psychiater, weil seine Frau gedroht hat, ihn zu verlassen: »Wenn du nicht mit dir klarkommst, Gary, nehme ich die Kinder und gehe zu Mutter – ich meine es ernst.«

Gary ist vierundvierzig Jahre alt und hat an seinem Arbeitsplatz gerade eine Bewährungsfrist von drei Monaten bekommen, weil er irrtümlich die Hintergrunddaten für ein Projekt im Computer gelöscht und damit vernichtet hat. Seine Abteilung konnte dadurch einen sehr wichtigen Termin nicht einhalten, und die Firma hätte fast einen großen Auftrag verloren.

Gary ist Wirtschaftsingenieur in einer Firma, die Autoteile herstellt. In den letzten zehn Jahren hat er drei Jobs verloren. Dem Psychiater sagt er, daß mit ihm alles in Ordnung ist. Er hatte eben eine Pechsträhne mit miserablen Chefs. Es ist nicht seine Schuld, wenn die Verlierer befördert werden und dann von ihm verlangen, das Unmögliche möglich zu machen, sagt er. Gary gibt zu, daß all diese »bösen« Chefs ihm vorwarfen, vergeßlich, langsam, stur und unkooperativ zu sein – dieselben Klagen, die seine Frau gegen ihn vorbringt, wie er auf Drängen zugibt. Sie will immer, daß er im Haus hilft, was er verweigert. Sie ärgert ihn auch durch ihre Klagen über seine ständige schlechte Laune und sein Trinken, das Gary absolut unter Kontrolle

zu haben glaubt. Er meint, daß seine Frau ihn nicht versteht, und das sei sein Problem, sagt er dem Psychiater.

Fast jeder schiebt ab und zu Dinge auf die lange Bank, trödelt herum und leistet Autoritäten passiven Widerstand. Und manche Menschen sind in bezug auf Termine und Anweisungen einfach entspannter und lockerer als andere; sie stellen sie zurück und beschäftigen sich statt dessen mit anderen, interessanteren Dingen, aber schließlich tun sie sie. Solche Menschen haben, wie Vetter Jonathan in Kapitel 1, einen starken Anteil am Lässigen Persönlichkeitsstil. Sie kommen im Leben gut zurecht, solange sie Eilaufträgen und anspruchsvollen Karrieren aus dem Weg gehen und sich nicht mit Perfektionisten zusammentun. Sie belohnen einen mit Liebe und Anerkennung, wenn man sie so akzeptiert, wie sie sind, und sich gut um sie kümmert.

Aber Gary hat mehr als einen gesunden Anteil an dieser Eigenschaft. Der passive Widerstand gegen die Anforderungen von Autoritäten ist für ihn zur einzigen Lebensweise geworden. Zu Hause vermeidet er alles, was seine Frau und seine heranwachsenden Kinder von ihm erwarten. Am Arbeitsplatz sabotiert er ständig seine Bemühungen derart, daß er seinen Lebensunterhalt und das Wohlergehen seiner Familie gefährdet. Er war zumindest seit der Adoleszenz so, als er, obwohl intellektuell begabt, wegen ungenügender Leistungen zwei Colleges verlassen mußte, bevor er schließlich seinen Abschluß machte. Jetzt ist er kurz davor, seine Frau und seinen Job zu verlieren.

Gary versäumt seine zweite Verabredung mit dem Therapeuten – »Ich hab's vergessen«, erklärt er –, aber am Ende des nächsten Besuchs glaubt der Psychiater, genug gehört zu haben, um eine vorläufige Diagnose stellen zu können. Gary hat eine Persönlichkeitsstörung. Sein Persönlichkeitsstil ist starr und unflexibel geworden. Anstatt ihm eine Möglichkeit zur Verfügung zu stellen, sich den Anforderungen des Lebens anzupassen und sie zu bewältigen, hat sein Persönlichkeitsmuster ihn in einen Teufelskreis nach dem anderen geführt. Er erkennt nicht, daß seine sich wiederholenden Verhaltensmuster sein Leben unglücklich gemacht haben. Er kann nur anderen die Schuld geben und nein sagen – und deshalb passiert Gary nichts Gutes mehr. Gary braucht Hilfe.

Genauer gesagt: Gary leidet an der Passiv-aggressiven Persönlichkeitsstörung, wie sie vom DSM-III-R definiert wurde.

Schwierige Menschen

Das DSM-III-R unterscheidet zwischen Persönlichkeitsstörungen (Achse-II-Störungen) und akuten, quälenden symptomatischen Zuständen, zum Beispiel Depression, Schizophrenie, Eßstörungen, sexuelle Störungen und Angststörungen (sogenannte Achse-I-Störungen). Letztere werden als »klinische Symptom-Syndrome« betrachtet. Ihre auffälligen Symptome neigen dazu, periodisch aufzutreten. Oft besitzen sie eine starke biologische Komponente und können medikamentös behandelt werden.

Persönlichkeitsstörungen dagegen sind langfristige Muster eines unflexiblen und schlecht angepaßten Verhaltens, die sich von der Adoleszenz an zeigen. Ohne Behandlung bleiben sie ein Leben lang, obwohl ihre Intensität in den mittleren Jahren und im Alter nachlassen kann. Dies bedeutet nicht, daß Menschen, deren Probleme in ihrer Persönlichkeit begründet sind, nicht auch depressiv oder drogenabhängig werden, sexuelle Schwierigkeiten bekommen, Angstanfälle haben oder unter großem seelischem Schmerz leiden. Wie Sie in den folgenden Kapiteln sehen werden, erzeugen bestimmte Persönlichkeitsstörungen sehr oft eine Anfälligkeit für spezifische klinische Symptom-Syndrome. Die akuten Zustände brechen bei besonderem Stress aus (etwa dem Ende einer Beziehung).

Den wenigen durchgeführten Untersuchungen zufolge leiden in den USA ungefähr 10 % der Gesamtbevölkerung an Persönlichkeitsstörungen; zukünftige, mit einer besseren Methodik durchgeführte Studien werden wahrscheinlich einen wesentlich höheren Prozentsatz zeigen. Das Vorkommen ist in ländlichen Gebieten geringer, höher in städtischen Bereichen und bei sozioökonomisch schwächeren Gruppen. Frauen und Männer sind in relativ gleicher Anzahl betroffen, obwohl einige Störungen eher bei dem einen als bei dem anderen Geschlecht anzutreffen sind. Als das DSM-III vor seiner Veröffentlichung in der Praxis getestet wurde, litten mehr als 50 % der psychiatrischen Patienten an voll entwickelten Persönlichkeitsstörungen. Die Schwierigkeiten der meisten Menschen, die einen Experten für psychische Gesundheit aufsuchen, lassen sich zumindest teilweise von Aspekten ihres bleibenden Persönlichkeitsmusters herleiten. Wie in Garys Fall wirkt etwas in ihrer Seins- und Verhaltensweise sich auf ihr Leben nachteilig aus und macht sie und wahrscheinlich auch die Menschen um sie herum unglücklich.

Viele Leute mit gestörten Persönlichkeitsmustern erkennen nicht, daß mit ihnen etwas nicht stimmt. Die anderen jedoch sehen es. Menschen mit Persönlichkeitsstörungen befinden sich oft im Konflikt mit Familienmitgliedern, Arbeitgebern, Kollegen und Untergebenen. Diese Probleme sind ziemlich schwer zu lösen, weil den Betroffenen im allgemeinen nicht klar ist, wie sehr ihre eigenen sich wiederholenden Verhaltensmuster zu ihren Schwierigkeiten beitragen.

Bei der Lektüre der dreizehn Persönlichkeitsstörungen werden Sie möglicherweise die Menschen in Ihrem Leben wiedererkennen, mit denen der Umgang am frustrierendsten ist. Für Garys Frau war dieser Mensch ihr Mann. Er war kein schlechter Mensch, und sie liebte ihn, aber sie konnte ihm nicht klarmachen, daß sein Verhalten ihre Familie zerstörte. Gary hatte nicht freiwillig Hilfe gesucht – seine Frau mußte ihm drohen. In der Therapie begriff er lange Zeit nicht, daß er irgend etwas Unpassendes tat. Er glaubte, alle anderen wären an seinen Problemen schuld.

Zu viel von etwas Gutem

Das DSM-III-R folgt der medizinischen Tradition, wenn es zwischen normal und anomal unterscheidet und einzelne Kategorien von Störungen bestimmt, die von den Fachleuten für psychische Gesundheit diagnostiziert, untersucht und behandelt werden können. Die dreizehn vom DSM-III-R formulierten Persönlichkeitsstörungen (von denen zwei aus in der Einführung erwähnten und in Kapitel 14 und 15 näher ausgeführten Gründen »inoffiziell« sind), zeigen die aktuelle Kunst des Diagnostizierens von fehlfunktionierenden Persönlichkeiten.

Der Unterschied zwischen einer funktionierenden und einer fehlfunktionierenden Persönlichkeit – zwischen Stil und Störung – ist jedoch nur graduell. »Wir sprechen von *Persönlichkeitsstörungen* nur dann, wenn *Persönlichkeitszüge* [bzw. Stile] unflexibel und wenig angepaßt sind und die Leistungsfähigkeit wesentlich beeinträchtigen oder zu subjektiven Beschwerden führen«, konstatiert das DSM-III-R¹. Die dreizehn Persönlichkeitsstörungen sind Übertreibungen der dreizehn Persönlichkeitsstile, die in unterschiedlichen Anteilen in jedem Menschen vorhanden sind. Die *Quantität* jedes Persönlichkeitsstils in einem Kontinuum, nicht seine Qualität, schafft Probleme im Leben.

Nehmen Sie Gary. Er ist an der Spitze des Kontinuums Lässig-Passiv-aggressiv einzuordnen. Die Störung beherrscht sein berufliches Leben und seine private Existenz; sie macht ihn starr und unfähig, die Dinge zu bewältigen und sich anzupassen. Wenn irgend jemand irgend etwas von ihm will, schaltet er automatisch auf stur. Jetzt, wo er nahe daran ist, seinen Job und seine Frau zu verlieren, sperrt er sich noch mehr und weigert sich zu erkennen, wie er zu seiner Misere beigetragen hat. Als er endlich beschließt, Hilfe zu suchen – »Weil meine Frau mich nicht versteht« –, »vergißt« er seine Verabredungen. Garys Persönlichkeitsstil ist so übertrieben geworden, daß für ausgleichende Tendenzen kein Platz mehr bleibt.

Persönlichkeitsstil: Die gute Sache

Die Psychiatrie beschäftigt sich mit Störungen. Wir wollen in diesem Buch in erster Linie die normalen, anpassungsfähigen Persönlichkeitsstile beschreiben, deren Extrem die Störungen darstellen (siehe die Stil-Störungs-Übersicht auf S. 32). Auf den Passivaggressiven Gary kommen wir in Kapitel 10 zurück. Dort finden wir neben dem Lässigen Cousin Jonathan auch Anton Z., einen Künstler, bei dem der Lässige Stil für ein oft faszinierendes, sehr kreatives Leben sorgt. Er kann stur sein und sich den Anforderungen seiner Frau widersetzen, aber nicht unter allen Umständen. Antons zweite Frau weiß, anders als seine erste, wie sie mit ihm umgehen muß.

Das Kontinuum vom Persönlichkeitsstil zur Persönlichkeitsstörung

Stil		Störung
Gewissenhaft	⇒	Zwanghaft
Selbstbewußt	⇒	Narzißtisch
Dramatisch	⇒	Histrionisch
Wachsam	⇒	Paranoid
Sprunghaft	⇒	Borderline
Anhänglich	⇒	Dependent
Ungesellig	⇒	Schizoid
Lässig	⇒	Passiv-aggressiv
Sensibel	⇒	Selbstunsicher
Exzentrisch	⇒	Schizotypisch
Abenteuerlich	⇒	Antisozial
Aufopfernd	⇒	Selbstschädigend
Aggressiv	⇒	Sadistisch

Flexibilität, Vielfalt und Anpassungsfähigkeit

Obwohl niemand genau sagen kann, wo der Stil endet und die Störung anfängt, haben die Unterschiede zwischen Gary und Anton, der ein produktives, befriedigendes Leben führt, mit Flexibilität, Vielfalt und Anpassungsfähigkeit zu tun. Das Erstellen einer Diagnose gehört in die Verantwortlichkeit eines Experten für psychische Gesundheit, aber Ihr Verhalten, Ihre Lebenserfahrungen und Ihr Frustrationsniveau in bezug auf andere Menschen lassen sich anhand der folgenden Kriterien einschätzen:

1. *Flexibilität und Unflexibilität.* Gary verhält sich in Reaktion auf fordernde Menschen und Situationen in seinem Leben hauptsächlich auf eine Art. Anton hat ein größeres Repertoire von Verhaltensweisen. Zum Beispiel verhandelt er mit seiner Frau, wenn er merkt, daß ihr etwas besonders wichtig ist.
2. *Vielfalt und Wiederholung.* Gary lebt ein Leben der Wiederholungen: er hat immer Schwierigkeiten bei der Arbeit; seine Ehe steckt oft in der Krise. Er hat wenige lohnende Erfahrungen und macht keinen Fortschritt. Sein Leben ist Tag für Tag dieselbe alte Geschichte. Anton ist zwar ebenfalls ein Gewohnheitsgeschöpf, bekommt aber auch spontan Spaß mit seiner Familie; er hat kreative Eingebungen und gewagte neue Wege in der Kunst eingeschlagen.
3. *Anpassungsfähigkeit und die Unfähigkeit, Streß zu bewältigen.*
Wie wir sehen werden, hat Anton die Tendenz, sich zurückzuziehen und auf stur zu schalten, wenn er mit den streßauslösenden Anforderungen anderer Menschen oder des Kunstmarkts konfrontiert wird. Aber im allgemeinen fängt er sich wieder und befaßt sich mit ihnen, oft mit tiefgreifenden Ergebnissen. Zum Beispiel blieb er auch während der harten Jahre, in denen seine Arbeit sich nicht verkaufte, bei seinem sehr originellen Malstil, der indes tiefgründiger und reifer wurde. Gary dagegen kommt nicht mit dem geringsten Streß zurecht. Als er unter Termindruck stand, löschte er unabsichtlich Monate sorgfältiger Arbeit im Computer, anstatt die Herausforderung anzunehmen und zu zeigen, was er kann.

»Wenn ein Mensch mit der Umgebung flexibel umgehen kann und seine typischen Wahrnehmungen und Verhaltensweisen... die persönliche Zufriedenheit fördern, kann man sagen, daß dieser Mensch eine normale bzw. gesunde Persönlichkeit besitzt«, schreibt der Psychologe Theodore Millon. »Wenn jedoch auf durchschnittliche oder alltägliche Verantwortlichkeiten unflexibel oder unzulänglich reagiert wird, oder wenn die Wahrnehmungen und Verhaltensweisen des Betreffenden... zu persönlichem Unbehagen führen oder Gelegenheiten zum Lernen und Wachsen einschränken, können wir von einem pathologischen oder fehlangepaßten Muster sprechen.«²

Die sechs Bereiche des Funktionieren

Ob Ihre Persönlichkeit flexibel ist oder nicht – auf jeden Fall drückt sie sechs Schlüsselbereichen des Lebens ihren charakteristischen Stempel auf: Ihrem Selbst; Ihren Beziehungen; Ihrer Arbeit; Ihren Gefühlen; Ihrer Selbstbeherrschung; und Ihren Vorstellungen von der realen Welt. Das moderne psychiatrische Denken hat festgelegt, daß diese sechs Bereiche für die Bewertung Ihres Persönlichkeitsmusters grundlegend sind.

Jeder Persönlichkeitsstil zeigt in diesen sechs Bereichen ein charakteristisches, durchaus normales Muster des Denkens, Fühlens und Verhaltens. Und bei jedem Persönlichkeitsstil beherrschen ein oder zwei (in einem Fall drei) dieser Bereiche den gesamten Stil und bestimmen das Funktionieren in allen Bereichen. Für den Gewissenhaften Stil zum Beispiel ist Arbeit der Schlüssel; sie ist klar der beherrschende Bereich für Cousine Carolyn. Sie regiert sogar ihr Gefühlsleben; Carolyn fühlt sich unglücklich, wenn ihr Leben nicht auf einem soliden Leistungskurs ist. Beim Lässigen Cousin Jonathan dominiert der Bereich des Selbst. Sein Bedürfnis, unabhängig zu sein und im Leben seinen eigenen Zielen nachzugehen, ist für ihn wesentlich – wichtiger jedenfalls als seine Beziehungen, sollte er sich je entscheiden müssen.

Selbst

Dieser Bereich beinhaltet Ihr Selbstgefühl, Ihre Selbstachtung, Ihr Selbstbild – mit anderen Worten: die Art und Weise, in der Sie sich, Ihren Platz in der Welt und im Urteil anderer sehen, was Sie dazu denken und fühlen. Selbstbewußte Typen zum Beispiel meinen, zu allem möglichen berechtigt zu sein und ein besonderes Schicksal zu haben. Für sie ist der Bereich des Selbst der Schlüssel, der ihre Ziel-sicherheit, ihren Schwung und ihre Fähigkeit erklärt, trotz Hindernissen Erfolg zu haben. Exzentrische Typen werden von der reichen Innenwelt ihres Selbst getragen; sie kümmern sich nicht darum, ob andere sie für erfolgreich halten oder sie in die gesellschaftliche Ordnung passen – sie folgen, egal was andere sagen oder die Konventionen diktieren, ihrem eigenen Rhythmus. Für Menschen, bei denen der Dramatische Stil dominiert (Cousine Katy zum Beispiel), strahlt das

Schlüsselbereiche						
	Arbeit	Selbst	Gefühle	Beziehungen	Selbstbeherrschung	Reale Welt
Stil						
Gewissenhaft						
Selbstbewußt						
Dramatisch						
Wachsam						
Sprunghaft						
Anhänglich						
Ungesellig						
Lässig						
Sensibel						
Exzentrisch						
Abenteuerlich						
Aufopfernd						
Aggressiv						

Selbst am hellsten, wenn andere ihre Qualitäten schätzen; sie kommen in Form, wenn alle Augen auf sie gerichtet sind.

Wie Sie im Bereich des Selbst funktionieren, beeinflusst viele wichtige Aspekte Ihres Verhaltens – zum Beispiel, wie Sie bei einem Vorstellungsgespräch abschneiden. Abenteuerliche Typen sind im Bereich des Selbst so stark, daß sie andere davon überzeugen, ihnen einen Job zu geben, für den sie eigentlich gar nicht qualifiziert sind. Aufopfernde Menschen dagegen, die, wie der Name des Stils andeutet, in ihrem Element sind, wenn sie anderen etwas von sich geben, werden im allgemeinen eher tatsächlich vorhandene Fähigkeiten herunterspielen, als zu prahlen.

Was denken Sie von sich? Welches Gefühl haben Sie zu sich? Was denken Sie von Ihrem Körper? Welchen Platz geben Sie sich im Universum und im Urteil anderer? Wer kommt zuerst, Sie oder die anderen? Was erträumen Sie sich? Fragen wie diese zeigen, was für Sie im Bereich des Selbst normal ist.

Beziehungen

Dieser Bereich ist für mehr als der Hälfte aller Persönlichkeitsstile ein dominierender Faktor. Er legt fest, wie wichtig andere Menschen für uns sind und wie wir unser Leben führen. Denn wir sind nicht nur isolierte Einzelwesen, sondern auch Mitglieder von Familien, Paaren, Freundschaften, Schulklassen, Vereinen, beruflichen Organisationen und Massen. Wesen und Stil unserer Reaktionen auf andere und unsere Beziehung zu ihnen zeigen daher sehr viel.

Ungesellige Menschen etwa müssen andere auf Distanz halten; sie können zu anderen in Verbindung treten, solange sie wieder gehen können. Dramatische Männer und Frauen wiederum funktionieren schlecht, wenn sie allein sind; sie brauchen Publikum, Bewunderung und Applaus. Wachsame Typen sind sehr vorsichtig gegenüber anderen. Sie lernen andere erst langsam kennen, bevor sie Nähe zulassen; sie sind in Bestform, wenn sie das Gefühl haben, in ihren Beziehungen die Kontrolle zu haben. Für Anhängliche Typen sind andere Menschen der Grund ihres Daseins; sie fühlen sich unvollständig, solange sie nicht an jemanden gebunden oder sogar mit ihm verschmolzen sind. Sensible Menschen gedeihen in der Gesellschaft einer kleinen Gruppe von Freunden oder in ihren Familien; in großen

Gruppen oder unter Fremden dagegen fühlen sie sich ausgesprochen unwohl und sind gewissermaßen »nicht sie selbst«. Aggressive Typen müssen in all ihren Beziehungen die Führung übernehmen.

Arbeit

Dieser Bereich umfaßt Ihren Stil, etwas zu tun, und da darunter auch Spiel, Schule, Karriere, Hausarbeit, Kinderbetreuung und Hobbys fallen, haben Sie eigentlich Ihr ganzes Leben lang täglich gearbeitet. Ihr Persönlichkeitsstil zeigt sich daran, wie Sie Aufgaben ausführen, Befehle geben oder entgegennehmen, Entscheidungen treffen, planen, mit äußeren oder inneren Anforderungen umgehen, Kritik annehmen oder austeilen, Regeln gehorchen, Verantwortung übernehmen und delegieren und mit anderen Menschen zusammenarbeiten.

Für Gewissenhafte Menschen ist Arbeit der beherrschende Bereich ihres Daseins. Menschen wie Cousine Carolyn sind immer damit beschäftigt, etwas zu tun, sogar in ihrer Freizeit; ihre Arbeit und deren Qualität definieren sie und sorgen dafür, daß sie sich im Leben wohl fühlen. Auch für den Aggressiven Stil ist Arbeit ein Schlüsselbereich; Erfolg bei der Arbeit ist für Menschen mit diesem Stil, die gern die Verantwortung und eine Führungsrolle übernehmen, etwas ganz wesentliches. Während für den Gewissenhaften und den Abenteuerlichen Stil Arbeit und Vergnügen synonym sind, denken Lässige Typen anders: Sie tun, was von ihnen verlangt wird, aber nicht mehr; irgendwelchen Arbeiten versuchen sie möglichst zu entkommen, um zu entspannen und sich eine schöne Zeit zu machen. Abenteuerliche Typen machen sich aus Autoritäten überhaupt nichts, aber sie mögen Herausforderungen, und solange ihre Arbeit (zu der auch Sport und Hobbys zählen) Risiken beinhaltet, bleiben sie bei der Stange.

Was Sie in Ihrem Leben tun, wie Sie sich dafür entscheiden und mit Schwierigkeiten im Bereich der Arbeit (einschließlich Arbeitslosigkeit oder einer Doppelbeschäftigung) umgehen, ist ebenfalls aufschlußreich für Ihren Persönlichkeitsstil. Der Anhängliche Alexander ging in die familieneigene Firma, weil es von ihm erwartet wurde. Es war ihm nie eingefallen, sich zu fragen, was er lieber tun würde; als er sich leer und unzufrieden fühlte, glaubte er aufgrund seines Persönlichkeitsstils, er müßte einfach durchhalten.

Gefühle

Der Bereich der Gefühle und Empfindungen beinhaltet Ihre üblichen Stimmungen und Gefühlszustände, zum Beispiel Glück, Trauer, sexuelle Empfindungen, Wut, Reizbarkeit, Angst, Besorgnis und Empfindlichkeit für Lob oder Kritik. Welche Rolle spielt dieser Bereich in Ihrem Persönlichkeitsmuster? Dramatische Menschen werden von ihren Gefühlen beherrscht; sie beurteilen eine Erfahrung nicht danach, was sie von ihr denken, sondern welches Gefühl sie zu ihr haben. Sie sind sinnlich, verführerisch, sexy. Ihr emotionaler Stil kann ihnen im Bereich der Arbeit nutzen, wenn sie Berufe oder Umgebungen wählen, in denen sie ermutigt werden, intuitiv, beeindruckbar und kreativ zu sein. Gewissenhafte Menschen dagegen messen ihren Gefühlen wenig Gewicht bei. Für sie zählt die Logik. Sie haben starke Gefühle, aber sie ziehen es vor, sie hinter einer kühlen, beherrschten Fassade zu verbergen.

Auch die Stärke der Gefühle – von heftig und aufgeregt bis ruhig und unerschütterlich – charakterisiert diesen Bereich. Der Sprunghafte Stil ist leidenschaftlich; die von ihm geprägten Menschen besitzen die größte Spannweite an Stimmungen und Gefühlen und erleben sie, einschließlich der Wut, mit der stärksten Intensität. Ihre ausgeprägten, veränderlichen Stimmungen können kreative Erfahrungen und Leistungen fördern, aber im Sitzungssaal einer Firma sind sie eher fehl am Platz. Ungesellige Typen neigen dazu, leidenschaftslos, ruhig und von der Meinung anderer relativ unberührt zu sein. Sie sind oft begabte rationale Beobachter, aber wenn andere darauf bestehen, daß sie Gefühle erleben und äußern, spüren sie sehr viel Angst.

Sensible Typen haben sehr zarte Gefühle. Sie werden leicht ängstlich und unsicher, weshalb sie ihr privates und berufliches Leben um Menschen und Situationen herum aufbauen, die sie gut kennen. Ihre Beziehungen besitzen daher sehr viel Tiefe, und sie sind sehr sachkundig in dem, was sie tun.

Selbstbeherrschung

Haben Sie einen »Leitenden Direktor« in Ihrem Kopf, der sich jede Versuchung ansieht und entscheidet, ob, in welchem Umfang und wie

lange Sie Ihren Wünschen und Leidenschaften nachgeben sollten? Oder steht zwischen Wunsch und Wunscherfüllung nichts? Dieser Bereich – Ihre Beherrschtheit oder Ihre Impulsivität – bestimmt Ihr Spontaneitätsniveau und Ihre Fähigkeit, auf einen Impuls hin zu handeln, Ihre Risikobereitschaft, Ihre Fähigkeit, Belohnungen und Erfüllungen aufzuschieben, Ihre Fähigkeit zu planen, Ihre Selbstdisziplin, Ihre Frustrationstoleranz und Ihre Fähigkeit, innezuhalten und zu denken, bevor Sie handeln.

Die Selbstbeherrschung ist der Schlüssel zum Abenteuerlichen und zum Sprunghaften Stil. Abenteuerliche Menschen handeln gerne aus dem Augenblick heraus – sie könnten nicht anders leben. Sie planen weder für die Zukunft, noch sorgen sie sich lange um die Folgen ihrer Handlungen. Ihre Persönlichkeit gedeiht bei Aufregung, Nervenkitzel, Wagnissen und Risiken. Ihre Spontaneität gibt ihrem Leben einen Sinn und speist ihre verwegenen Taten. Sprunghafte Männer und Frauen sind ähnlich spontan, oft in kreativen Bereichen. Wenn eine Leidenschaft sie packt, geben sie sich ihr völlig hin. Sie reagieren direkt auf Genuß und Gefühle und hungern nach sinnlicher Erfahrung. Sie sind bemerkenswerte Liebhaber.

Am anderen Ende des Impulsivitäts-Selbstbeherrschungs-Kontinuums stehen der Aggressive, der Gewissenhafte, der Wachsame und der Sensible Stil. Auf unterschiedliche Weise und aus unterschiedlichen Gründen betonen diese Persönlichkeitsstile die Kontrolle. Sie planen voraus, gehen zielgerichtet vor und konzentrieren sich auf zukünftige Belohnungen oder gegenwärtige Sicherheit. Der Aggressive und der Selbstbewußte Typ sind Meister des kalkulierten Risikos.

Wie in allen sechs Bereichen gibt es auch hier kein »Richtig« oder »Falsch«, solange man weder sich noch anderen schadet. Im heutigen Zeitalter der Eßstörungen, der sexuell übertragbaren Krankheiten, des Drogen- und Alkoholmißbrauchs, der Gewaltverbrechen und des Selbstmords, der Kontroverse über die Abtreibung, der leichten Bargeldbeschaffung per Kreditkarte und der extrem hohen Gehälter in manchen Berufen ist die Einstellung der Gesellschaft zur Selbstbeherrschung jedoch sehr ambivalent. Die Gesellschaft beeinflußt den Ausdruck von Persönlichkeitsmerkmalen und -Stilen, und da das Pendel vom radikal ungezwungenen Stil der 60er Jahre zum konservativen »Nimm-dich-zusammen-Stil« der 80er Jahre umgeschlagen ist, fühlen eher impulsive Menschen sich möglicherweise zunehmend

unter dem Druck der Gesellschaft, ihre natürlichen Leidenschaften zu zügeln.

Reale Welt

Leben Sie in einer Welt konkreter Objekte, in der die Dinge sind, was sie scheinen? Oder horchen Sie, wenn Sie durch einen Wald gehen, auf die spirituellen Wesen, die in den Bäumen wohnen? Die Philosophen sind hinsichtlich des Wesens der Realität seit alters her uneins. Den Psychiater interessiert bei der Einschätzung der Persönlichkeit weniger, was »wahr« ist, als das Maß, in dem Ihre Vorstellungen vom herrschenden Standard abweichen, und wie diese Vorstellungen Ihr Verhalten beeinflussen. Was ist Ihre Realität? Ihre Spiritualität? Wenn Sie ein Exzentrischer Typ sind (der einzige Stil, zu dem dieser Bereich den Schlüssel liefert), ist Ihr Verstand wahrscheinlich offen für die Existenz von Geistern, Außerirdischen und reinkarnierten Seelen. Die konventionellen Erklärungen, Religionen, Institutionen und wissenschaftlichen Erkenntnisse haben bei Ihnen kein großes Gewicht. Wenn Sie an die außersinnliche Wahrnehmung glauben, existiert sie; Zweifler bringen Sie nicht ins Wanken. Am anderen Ende des Spektrums befinden sich die Gewissenhaften Typen, die die konventionellen Realitäten im wissenschaftlichen, religiösen, politischen und philosophischen Bereich am ehesten akzeptieren und respektieren.

In den Kapiteln 4 bis 16 erörtern wir, wie jeder Persönlichkeitsstil den Zugang eines Menschen zur Realität auch in mehr übertragenem Sinn formt. Für Sensible Typen zum Beispiel ist die reale Welt voller Gefahren; deshalb schaffen sie einen sicheren Hafen für sich selbst, bleiben in der Nähe der Familie und beschäftigen sich mit dem Bekannten. Wachsame Typen nähern sich der realen Welt, als seien sie die einzig Gesunden in einem Meer von Verrückten. Selbstbewußte Menschen stolzieren über den Planeten Erde, als gehöre er ihnen persönlich, während Anhängliche Typen sich für weniger wichtig halten als andere, bedeutendere Menschen.

Ein veränderbares Geschick

Weil Ihr Persönlichkeitsstil Ihre Erfahrungen und Reaktionen in allen Bereichen des Funktionierens systematisch ordnet, lenkt er Ihr Leben und wird zu einer Art Schicksal. Aber es ist ein veränderbares Geschick. Auch für Menschen mit Persönlichkeitsstörungen ist das Potential zur Veränderung immer vorhanden. Intensive Lebenserfahrungen – von den Schrecken eines Krieges über die Geburt eines Kindes zu den Schmerzen einer Psychotherapie – können enorme Kraft auf die Persönlichkeit ausüben. Um sich anzupassen, strukturiert Ihre Persönlichkeit sich um. Sie können auch lernen, bestimmte kleine Veränderungen und Korrekturen vorzunehmen, indem Sie zunächst verstehen, wie Ihre Persönlichkeit aufgebaut ist, und dann das System feinabstimmen.

Die Fähigkeit zur Veränderung ist genauso eine angeborene biologische Realität wie die Grundlagen der Persönlichkeit. Forscher in neuropsychiatrischen Labors spekulieren sogar, daß Lernen und wichtige Erlebnisse ein vorher nicht realisiertes Potential auslösen können, das von Anfang an in unseren Genen kodiert war. Die hervorragende Arbeit des Neuropsychologen Eric Kandel besagt, daß Ihr Schicksal biologisch nie wirklich besiegelt ist, egal wie starr oder begrenzt Ihre Persönlichkeit ist. Durch Erfahrung, Lernen oder Psychotherapie können Sie lange verdeckte Karten aufdecken und Ihr Blatt in jedem Alter erweitern.

In den letzten beiden Kapiteln wird genauer dargestellt, woher Ihr Persönlichkeitsstil kommt, wie er sich entwickelt und wie Sie ihn ändern können. Der größte Teil des Buches jedoch gilt der Entdeckung Ihres »Blatts« – dem Wesen Ihres normalen persönlichen Stils. Wir werden Ihnen zeigen, was Ihr einmaliger Persönlichkeitsstil im umfassenden Kontext Ihres Lebens bedeutet.

Das Persönlichkeitsportrait

Den Test machen und interpretieren und das Buch lesen

Ihr Persönlichkeitsstil ist die einmalige, sehr individuelle Mischung von dreizehn verschiedenen, identifizierbaren Stilen. Er läßt sich graphisch darstellen. Füllen Sie den auf S. 48 beginnenden Fragebogen aus, werten Sie ihn aus, übertragen Sie Ihre Punktzahl auf das Diagramm, verbinden Sie die Punkte, und Sie haben den nur Ihnen eigenen Umriß Ihres Persönlichkeitsportraits. Niemand sonst hat dieselbe Zusammenstellung der Stile, aus denen Ihr Persönlichkeitsportrait besteht.

Die folgenden dreizehn Kapitel handeln jeden Persönlichkeitsstil einzeln ab. Sie müssen nicht den Test machen, um die Komponenten Ihres Persönlichkeitsstils in diesen Kapiteln zu entdecken. Wahrscheinlich wird jeder Leser in jedem Kapitel Aspekte von sich und anderen (Eltern, Kindern, Verwandten, Freunden, Lehrern, Partnern, Chefs, Angestellten) finden, egal ob er den Test macht oder nicht. Aber wenn Sie den Test machen, können Sie sich sowohl von der Struktur Ihrer Gesamtpersönlichkeit als auch von den komplexen Beziehungen der Einzelteile ein Bild machen.

Alle dreizehn Stile sind normal und universell. Obwohl jeder seine Stärken und Problembereiche besitzt, sind sie alle in Ordnung, und es ist nichts »Anormales«, wenn ein Stil besonders stark ist und ein anderer ganz fehlt. Die Stile und die endlose Vielfalt der Muster, die das Persönlichkeitsportrait wiedergeben kann, zeigen nichts anderes als die bereichernden, wunderbaren Unterschiede zwischen uns allen.

Die dreizehn Stile und die sechs Bereiche

Jedes Kapitel enthält zunächst eine Übersicht über die Hauptmerkmale jeden Stils. Sodann wird sein charakteristischer Einfluß auf die

in Kapitel 2 erörterten sechs Bereiche dargestellt: Beziehungen, Arbeit, Selbst, Gefühle, Selbstbeherrschung und reale Welt.

Sie werden sehen, daß jeder Stil von einem anderen Bereich bzw. einer anderen Kombination von Schlüsselbereichen regiert wird. Außer den vielen von uns abgedeckten Facetten jeden Bereichs (einschließlich der besten und schlechtesten Partner, des Verhaltens als Elternteil, der am besten geeigneten Berufe und des Management-Stils) nennen wir die für jeden Persönlichkeitsstil charakteristischen Stressauslöser und Stressbewältigungsmechanismen. Wir geben eine Reihe von Tips zum Umgang mit Menschen jeden Stils und bieten Übungen an, die Ihnen helfen sollen, das Beste aus Ihrem Stil zu machen.

Die dreizehn Störungen

Am Schluß jeden Kapitels über einen Stil stellen wir die ihm entsprechende Persönlichkeitsstörung vor. Wir beschreiben, wie Menschen mit diesen Störungen sich fühlen und verhalten, wie Psychiater sie diagnostizieren und behandeln, und nennen ein paar Gründe (einschließlich genetischer Prädispositionen und frühkindlicher Lebenserfahrungen), aus denen ein Mensch eine bestimmte Störung entwickelt. Wir möchten noch einmal betonen, daß das *Persönlichkeitsportrait keine Persönlichkeitsstörungen diagnostiziert*. Mit anderen Worten: Wenn Sie beim Wachsam-Persönlichkeitsstil eine hohe Punktzahl erreichen, bedeutet das nur, daß Sie sehr wachsam sind – es bedeutet *nicht*, daß Sie an der Paranoiden Persönlichkeitsstörung leiden. Ein hoher Anteil an irgendeinem der dreizehn Stile hat seine positiven und negativen Seiten, aber er bedeutet nicht, daß Sie »psychisch gestört« sind. Nur ein qualifizierter Psychiater oder ein anderer Experte für psychische Gesundheit kann eine Persönlichkeitsstörung diagnostizieren. Wenn die Beschreibung irgendeiner Störung in diesen Kapiteln Sie zu der Annahme bringt, Sie oder Ihnen nahestehende Menschen könnten an einer Persönlichkeitsstörung leiden, sollten Sie eine professionelle Meinung einholen (mehr darüber im letzten Kapitel).

Vorschläge zur Benutzung des Buchs

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, an die Kapitel über die Persönlichkeitsstile heranzugehen. Sie können sich von der Wichtigkeit der einzelnen Stile in Ihrem Persönlichkeitsportrait leiten lassen oder die Kapitel fortlaufend lesen, vom Gewissenhaften bis zum Aggressiven Stil. Wir empfehlen, auf jeden Fall alle Kapitel – egal in welcher Reihenfolge – zu lesen, und zwar aus zwei Gründen: Zum einen werden Sie auf viele Charaktere stoßen, denen Sie in Ihrem Leben schon begegnet sind, und erfahren, wie Sie mit Ihnen umgehen können – bzw. warum Sie bislang nicht mit ihnen zurechtgekommen sind.

Zweitens können Sie sehr viel über sich und Ihre Beziehungen erfahren, wenn Sie nicht nur die in Ihrem Test herausragenden Stile verstehen, sondern auch die, die weniger auffällig sind oder fehlen. Duncan L. und seine Frau Sharon zum Beispiel haben im Moment eine schwierige Zeit. Sie streiten viel, hauptsächlich um Geld. Sharon schreit: »Du bist dermaßen geizig! Es macht dir einfach keinen Spaß, Geld auszugeben und es dir gutgehen zu lassen. Ich kann es nicht mehr aushalten! Du machst dir ständig Sorgen. Mein Gott, Duncan, sieh die Sache doch ein bißchen lockerer!«

Duncan macht den Test zum Persönlichkeitsportrait und findet nicht nur heraus, daß in seiner Persönlichkeit der Gewissenhafte Stil dominiert, sondern auch, daß der Dramatische Stil relativ unterbelichtet ist. Soviel Gewissenhafter Stil zeigt, daß er ordentlich, sparsam und detailorientiert ist, ein Denker, der gern alles im Griff hat. So wenig Dramatischer Stil bedeutet, daß er die emotionalen und sozialen Dinge, die seiner Frau so überaus wichtig sind, gern unberücksichtigt läßt. Duncan erkennt intellektuell, daß er und Sharon verschiedene Kommunikationstechniken benutzen. Bei ihm spricht der Kopf, bei ihr das Herz. Vielleicht haben ihre Probleme weniger mit dem Geld zu tun als mit der Notwendigkeit, ihre Persönlichkeitsstile in eine beiden verständliche Sprache zu übersetzen.

Das Persönlichkeitsportrait für Paare

Jeder Selbsttest ist zwangsläufig einseitig. Obwohl Sie am besten zu beurteilen vermögen, wie Sie fühlen und was Sie denken, können die Ihnen am nächsten stehenden Menschen einen zusätzlichen Hinweis

auf Ihr Handeln geben. Um zu einer exakten Diagnose zu kommen, holen Psychiater oft Informationen bei Ehepartnern oder Familienmitgliedern des Patienten ein.

Paare möchten vielleicht das Persönlichkeitsportrait des anderen zeichnen, um sich besser zu verstehen. Nehmen Sie dazu den Test und beantworten Sie die Fragen so, wie Ihrer Meinung nach der Partner antworten würde. Vergleichen Sie dann diese Ergebnisse mit denen des Selbsttests. Ihre Version vom Selbstportrait des Partners zeigt nur, welchen Eindruck er bei Ihnen erweckt – aber das kann eine nützliche Information sein, wenn Sie sie mit Interesse und Respekt behandeln.

Manchmal deckt diese Übung die eigenen Schwachstellen auf und die haben wir alle. Einige Lässige Menschen zum Beispiel sind so mit ihren persönlichen Angelegenheiten beschäftigt, daß sie gar nicht mitbekommen, daß sie oft unkooperativ erscheinen. Sie haben das Gefühl, daß sie alles tun, um das jemand anders sie bittet. Zeigen Sie dem anderen Ihre Ergebnisse, sagen Sie »So sehe ich dich«, und reden Sie über Ihre abweichenden Wahrnehmungen. Lassen Sie dann Ihren Partner die Fragen für Sie beantworten und konfrontieren Sie ein paar Ihrer eigenen Schwachstellen.

Fallgeschichten, Schablonen, wirkliche Menschen und »Typen«

Zur Illustrierung der Persönlichkeitsstile und ihrer verschiedenen Kombinationen benutzen wir Beispiele, die von mehr als 130 wirklichen Menschen stammen. Für jedes Kapitel haben wir Menschen gewählt, deren Persönlichkeiten den betreffenden Stil (und manchmal die Störung) gut zeigen. So führen wir in Kapitel 5 Sargent ein, einen sehr Selbstbewußten Theaterproduzenten, und zeigen, wie sein Persönlichkeitsstil seine Beziehungen geformt hat – einschließlich zweier Ehen und seiner gegenwärtigen Beziehung zu einer bekannten Tänzerin und Choreographin. Aus Bequemlichkeit und zur Veranschaulichung bezeichnen wir Sargent als Selbstbewußten »Typ« – obwohl es so etwas wie einen reinen Persönlichkeitstyp oder -stil nicht gibt. Niemand hat nur einen Persönlichkeitsstil, wie Sie anhand Ihres eigenen Selbstportraits sehen werden; jeder, auch Sargent, weist mehrere Stile auf, von denen einer oder ein paar das Bild beherrschen. Wenn wir uns auf einen bestimmten Persönlich-

keits»typ« beziehen, meinen wir jemanden, bei dem dieser Stil besonders dominiert.

In Ihrem Persönlichkeitsportrait wird vielleicht kein Stil so deutlich hervortreten wie in den Beispielen, die wir in den folgenden Kapiteln benutzen. Gegen Ende dieses Kapitels finden sich einige Anregungen, wie Sie Ihre Ergebnisse interpretieren können. Wenn Sie den Test im Moment überspringen wollen und die folgenden Kapitel lesen, werden Sie sich in unterschiedlichem Ausmaß mit den lebenden Beispielen jeden Stils identifizieren. Der Grad, zu dem Sie sagen »Das bin ich!«, gibt Ihnen einen Hinweis auf die relative Stärke dieses Stils in Ihrem Gesamtmuster.

Wie bei Sargent und den vielen anderen in den folgenden Kapiteln genannten Menschen beruhen alle Fallgeschichten und Initialen auf einer Geschichte aus dem wahren Leben. Um die Privatsphäre dieser Menschen zu schützen und die Vertraulichkeit des ärztlichen Materials zu respektieren, haben wir ihre Namen verändert und uns bemüht, alle Einzelheiten ihrer gegenwärtigen Identität und ihrer sehr persönlichen Geschichte zu »fiktionalisieren«.

Den Test machen

Ziehen Sie sich eine halbe bis eine Stunde zurück, um den Test für Ihr Persönlichkeitsportrait auszufüllen. Bei allem Respekt für Menschen, die schnelle und leichte Persönlichkeitstests entwerfen, ist das Einfangen der vielen Schichten eines Individuums zwangsläufig ein komplexer Prozeß. Wir haben den Test für Sie so einfach wie möglich gemacht (wir haben die Anweisungen sogar mit Kindern getestet). Er ist nicht schwierig, aber etwas zeitaufwendig. Nehmen Sie sich Zeit, über die 104 Fragen nachzudenken und sie so genau und ehrlich wie möglich zu beantworten. Ihr Selbstportrait ist nur so richtig und gültig, wie Ihre Antworten auf die Fragen.

Da die Fragen sehr persönlich sind, sollten Sie den Test allein machen und Ihre Antworten vertraulich behandeln. Besprechen Sie die Fragen und Antworten nicht mit jemandem, während Sie den Test machen (auch wenn Sie es interessant finden, die Fragen später mit vertrauten Menschen zu diskutieren). Um die Diskretion zu fördern, sind die Auswertungsblätter vom Fragebogen selbst getrennt. Anstatt den Test für alle sichtbar im Buch zu markieren, können Sie die

Auswertungsblätter kopieren und Ihre Antworten direkt auf den Kopien eintragen. Am Ende des Buches befindet sich eine weitere Kopie der Auswertungsblätter und des Selbstportrait-Diagramms.

Das fertige Persönlichkeitsportrait können Sie jedoch ohne weiteres anderen zeigen oder die Ergebnisse vergleichen. Während Sie die persönlichen Details des Fragebogens vielleicht nicht mitteilen möchten, ist Ihr Persönlichkeitsportrait etwas, auf das Sie stolz sein können. Es ist einmalig und individuell – es ist Sie.

Das Persönlichkeitsportrait interpretieren

Ihr Persönlichkeitsportrait ist eine Zeichnung der Struktur Ihres Persönlichkeitsmusters. Jeder der dreizehn Stile trägt auf irgendeine Weise zu diesem Muster bei, und sei es durch seine Abwesenheit. Alle Stile wirken zusammen, um das Persönlichkeitsmuster zu bilden, das einzig und allein Sie besitzen. Benutzen Sie die Zeichnung als Schlüssel, um sich in den dreizehn Kapiteln über die Persönlichkeitsstile wiederzufinden.

Der Fragebogen zum Persönlichkeitsportrait

Testanweisungen

I. Beantworten Sie alle 104 Fragen auf dem Fragebogen

Kreisen Sie bei jeder Frage eine Alternative ein:

J	(Ja, ich stimme zu)
V	(vielleicht stimme ich zu)
N	(Nein, ich stimme nicht zu).

Manche Fragen bestehen aus zwei Teilen. Wenn Sie nur mit *einem Teil* einverstanden sind, kreisen Sie V ein; wenn Sie mit *beiden Teilen* einverstanden sind, kreisen Sie J ein. Lassen Sie keine Frage aus; auch wenn Sie meinen, eine Frage träfe auf Sie oder Ihre Lebensumstände nicht zu – antworten Sie so, als würde sie zutreffen.

1.	Ich neige dazu, mehr Zeit mit meiner Arbeit zu verbringen als einige meiner Kollegen oder Mitarbeiter, denn ich bin ein Perfektionist und mag es, wenn die Dinge richtig gemacht werden.	J	V	N
2.	Bei mir ist alles durchorganisiert. Ich folge gern einem Plan und mache Listen von den Dingen, die ich zu tun habe. Manchmal habe ich so viele Listen, daß ich nicht mehr weiß, was ich mit ihnen soll!	J	V	N
3.	Ich bin manchmal als »Arbeitssüchtiger« bezeichnet worden. Es ist wahr, daß ich sehr hart arbeite, auch wenn wir genug Geld haben und alle Rechnungen bezahlt sind. Ich glaube, wenn ich wollte, könnte ich aufhören und entspannen, zumindest kurze Zeit.	J	V	N
4.	Ich bin ein schrecklicher Verzögerer. Ich schiebe Dinge immer bis zur letzten Minute auf.	J	V	N
5.	Wenn ich etwas wirklich nicht tun möchte, und auch wenn mein Chef oder meine Familie mich bittet, lasse ich mir Zeit, bis ich es tue, oder ich strengere mich nicht besonders an und mache meine Arbeit schlecht.	J	V	N
6.	Wenn Arbeiten zu erledigen sind und ich meine, daß eine bestimmte Arbeit nicht sinnvoll ist oder nicht in meine Verantwortung fällt, verweigere ich die Kooperation.	J	V	N

7.	Ich versäume nicht viele Tage bei der Arbeit – nur gelegentlich, wenn ich wirklich krank bin oder ein familiärer Notfall vorliegt oder etwas Ähnliches. Ich kündige oder wechsle einen Arbeitsplatz nie impulsiv oder ohne voranzuplanen. Wenn ich arbeitslos bin, versuche ich mit aller Kraft, eine andere Stelle zu finden.	J	V	N
8.	Wenn ich bei etwas Erfolg habe, kann ich es entweder nicht richtig genießen, oder etwas anderes in meinem Leben läuft schief.	J	V	N
9.	Ich habe viele Fähigkeiten, die ich nicht zu nutzen scheine. Wenn ich in etwas gut bin, kann ich anderen Leuten damit helfen, aber ich kann meine Fähigkeit nicht für mich selbst einsetzen.	J	V	N
10.	Ich habe ein ziemlich gutes Gefühl für mich selbst. Ich weiß, welche Art Arbeit ich tun möchte, mit welchen Freunden ich Zusammensein möchte und was insgesamt für mich wichtig ist.	J	V	N
11.	Im allgemeinen fühle ich mich nicht gelangweilt oder innerlich leer.	J	V	N
12.	Es bedeutet mir sehr viel, bestätigt oder gelobt zu werden. Ich mag es, wenn man mir Zuneigung immer wieder beteuert.	J	V	N
13.	Ich bin gern in meinen Träumereien. Ich stelle mir vor, ich wäre reich oder mächtig oder berühmt – vielleicht sogar der Gewinner eines Nobelpreises.	J	V	N
14.	Obwohl ich weiß, daß ich es nicht sein sollte, bin ich von Gewalt, Waffen und Kampfsportarten fasziniert. Ich mag Filme und Fernsehsendungen mit viel Action und Gewalt.	J	V	N
15.	Die Leute sagen, daß ich mich sonderbar ausdrücke – daß ich Dinge sage, die zu hoch für sie sind, oder daß ich nicht erkläre, was ich meine.	J	V	N
16.	Ich falle gerne auf, und ich habe die Gewohnheit, nach Komplimenten zu fischen, wenn ich ignoriert werde.	J	V	N
17.	Mein Äußeres ist mir sehr wichtig. Ich verbringe viel Zeit damit, sicherzustellen, daß ich attraktiv aussehe.	J	V	N