

## **Intuitions-Check**

Wie authentisch kommunizieren Sie?

Der Einfachheit halber ist bei diesem Text die männliche Form gewählt.

### **Sie sind verärgert. Wie reagieren Sie?**

- A Sie Spüren in sich hinein, verarbeiten den Stress und lassen ihn los.
- B Sie unterdrücken Ihre Empfindungen und schieben Ihre Gedanken weg.
- C Sie zeigen unverblümt Ihre Gefühle.

### **In Ihrer Firma gibt es neue Strukturen. Und alles steht auf dem Kopf.**

- C Sie protestieren laut und eindeutig, dass es Ihnen missfällt.
- B Sie halten sich zurück, aus Angst Ihren Arbeitsplatz zu verlieren.
- A Sie arrangieren sich konstruktiv mit der neuen Situation.

### **Eine wichtige Besprechung langweilt Sie.**

- C Sie schauen desinteressiert zum Fenster.
- B Sie ziehen das Gespräch an sich, um ihm eine neue Wende zu geben.
- A Sie sprechen die eigene Befindlichkeit an und machen Vorschläge.

### **Sie haben Missverständnisse mit einem Kollegen.**

- B Sie sprechen mit anderen über Ihren Unmut.
- C Sie inszenieren einen Streit, um sich auf diese Weise Luft zu machen.
- A Sie bieten an, nach Geschäftsschluss in einem Lokal das Thema offen zu besprechen.

### **Bei einem wichtigen Meeting können Sie die Nähe einer bestimmten Person nicht aushalten.**

- A Sie bringen dieser Person Aufmerksamkeit und Interesse entgegen.
- C Sie machen diese Person lächerlich.
- B Sie ertragen diese Situation mit zusammen gebissenen Zähnen.

### **Ein Kollege erzählt von einem besonders tollen Urlaub. Sie fühlen Neid aufsteigen.**

- C Zynisch sagen Sie: „Na, bei Ihrem Gehalt können Sie sich das ja auch leisten.“
- B Sie sagen: „Ich investiere mein Geld lieber in mein Haus.“
- A Sie teilen Ihre Neidgefühle offen mit und freuen sich trotzdem mit dem Kollegen.

### **Ein Mitarbeiter will zu einer genehmigten Weiterbildung, obwohl viele Kollegen krank sind.**

- A Sie überlegen und spüren nach, ob es auch Alternativlösungen gibt.
- B Sie machen ihn darauf aufmerksam, dass der Arbeitsplatz einen verantwortungsvollen Mitarbeiter verlangt.
- C Sie machen Ihrem Mitarbeiter ein moralisch schlechtes Gewissen, damit er freiwillig sein Vorhaben verschiebt.

### **Sie ärgern sich maßlos, weil ein Projekt geplatzt ist.**

- B Zu Hause lassen Sie Ihren Ärger bei der Familie ab.
- A Sie setzen sich mit Ihren Mitarbeitern zusammen und suchen gemeinsam und partnerschaftlich nach neuen Alternativen.
- C Sie beschuldigen die Mitarbeiter, dass es nicht geklappt hat.

**Ein ehemaliger Kollege wird Ihr neuer Chef, das passt Ihnen nicht.**

- C Mit nonverbale Botschaften senden Sie Signale der Missbilligung.
- B Sie halten bewusst Informationen zurück, um den reibungslosen Arbeitsablauf zu stören.
- A Sie berücksichtigen Ihre Gefühle und sind trotzdem zu einer souveränen Mitarbeit bereit.

**Sie haben psychosomatische Störungen wegen Arbeitsüberlastung.**

- C Sie gehen zum Arzt und lassen sich krank schreiben.
- B Sie nehmen Medikamente, um weiter arbeiten zu können.
- A Sie informieren Ihren Vorgesetzten darüber und bitten darum, eine gemeinsame Lösung zu finden.

**Sie vermuten, dass ein Mitarbeiter oft das Internet privat nutzt.**

- A Sie äußern Ihre Vermutung und bitten darum, das jetzt zu unterlassen.
- C Sie suchen nach Beweisen, um den Mitarbeiter damit zu konfrontieren.
- B Sie halten mit Ihrer Enttäuschung zurück, weil Sie auf diesen Mitarbeiter angewiesen sind.

**Sie halten eine Rede und merken, dass keiner wirklich zuhört.**

- B Sie reden weiter und verlangen, dass die anderen besser zuhören sollen.
- C Sie werden unsicher, Ihr Selbstwert sinkt und Sie suchen nach einer schnellen Beendigung.
- A Sie sprechen es an, schlagen eine Pause vor, sammeln sich und machen weiter.

## **Auswertung:**

Die Buchstaben A, B, und C vor den Texten sind nur für dich bestimmt, und kommen nicht sichtbar auf die homepage.

### **1 bis 4 mal A ist wenig authentisch**

Sie sind ein Mensch, der Situationen kontrolliert und dabei vermeidet, Verantwortung für die Selbstreflektion zu übernehmen.

### **5 bis 8 mal A ist mittel authentisch**

Wenn Sie sich emotional und mental sicher fühlen, sind Sie bereit, authentisch mit anderen zu kooperieren.

### **9 bis 12 mal A ist super authentisch**

Sie wirken glaubwürdig, Ihre Kräfte sind gebündelt, Sie sind flexibel und lösen Konflikte im Einvernehmen mit anderen zum Wohle aller.