



AKADEMIE FÜR EXISTENZANALYSE
UND LOGOTHERAPIE

Persönlichkeitstypologie

auf Basis existenzieller Fundamentalstrebungen*

Der umsichtige Typ

Sicherheit – motiviert durch Verlässlichkeit und klare Strukturen

Der warmherzige Typ

Beziehung – motiviert durch Nähe und Wohlbefinden

Der faszinierte Typ

Lebendigkeit – motiviert durch Individualität und Gesehen-Werden

Der selbstbewusste Typ

Selbstgewissheit – motiviert durch Leistung und Anerkennung

* nach Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A/Holzhey-Kunz A Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: Facultas, 35-58



AKADEMIE FÜR EXISTENZANALYSE
UND LOGOTHERAPIE

Der umsichtige Typ

Sicherheit – motiviert durch Verlässlichkeit und klare Strukturen

Stärken

gründlich, genau, berechenbar, vorausschauend, vorausplanend, strukturiert, gut organisiert, abwartend, zurückhaltend, vorsichtig, abwägend, korrekt, loyal, treu, verlässlich, verantwortungsbewusst, vertrauenswürdig, aufrichtig, tragfähig, konstant, an Anweisungen und Vorgaben orientiert, Regeln setzend und einhaltend

Schwächen

eng, pedantisch, zwanghaft, starr, kontrolliert, perfektionistisch, langatmig, nachfragend, unterwürfig, vermeidend, absichernd, raumgreifend in der Vergewisserung, ängstlich, zurückhaltend, festhaltend, prinzipienhaft

Interventionen

klare Rahmenbedingungen, Strukturen und Übersicht, Aufklärung, Information, Konkretion, Aushalten der Verunsicherung, Aufforderung zur Auseinandersetzung, Verantwortung übertragen

Kerngefühl

Angst der Verunsicherung
(als Bedrohung des Haltes)

Kernaffekt

Bedrängnis

Copingreaktionen

1. Flucht, Vermeidung
2. Kampf
3. Hass, Vernichtung
4. Erstarrung

www.existenzanalyse.com



AKADEMIE FÜR EXISTENZANALYSE
UND LOGOTHERAPIE

Der warmherzige Typ

Beziehung – motiviert durch Nähe und Wohlbefinden

Stärken

freundlich, herzlich, verbindlich, empathisch, hilfsbereit, fürsorglich, großzügig, harmonisch, umsichtig, verständnisvoll, tiefgehend, eifrig, verweilend, kommunikativ, anpassungsfähig, atmosphärisch

Schwächen

aufopfernd, grenzenlos, harmoniebedürftig, ständige Beziehungspflege („Puls fühlen“), positive Befindlichkeit statt inhaltlicher Auseinandersetzung, konfliktscheu, gedämpft, überfürsorglich, Gefühl der Überforderung, enttäuscht, vorwurfsvoll, klammernd, zäh,

Interventionen

Verständnis, Abgrenzung ohne Ablehnung, weg von der atmosphärischen Beschäftigung für das Miteinander hin zu einer Berührung mit den Inhalten, Konfliktvermeidungen aufdecken, zur Auseinandersetzung anleiten

Kerngefühl

Angst der Verlassenheit
(als Bedrohung der Beziehung zu anderen)

Kernaffekt

Belastung

Copingreaktionen

1. Rückzug
2. (beziehungssuchende) Leistung
3. (beziehungssuchende) Wut
4. Stillhalten, Ohnmacht



AKADEMIE FÜR EXISTENZANALYSE
UND LOGOTHERAPIE

Der faszinierte Typ

Lebendigkeit – motiviert durch Individualität und Gesehen-Werden

Stärken

sensibel, begeistert, intensiv, aufgedreht, engagiert, kreativ, darstellend, unterhaltsam, witzig, einfallsreich, flexibel, mitreißend, großzügig, vielfältig, offen, emotional, lebendig, spontan

Schwäche

sprunghaft, ablenkbar, unberechenbar, ungeduldig, oberflächlich, dramatisierend, radikalisiert, inszenierend, diffus, wenig persönliche Positionierung, manipulativ, intrigierend, achtloser Umgang, schlechte Nachrede, geringe Frustrationstoleranz

Interventionen

verlangsamen, begrenzen, sachlich und konkret bleiben, Begegnung mit dem Inhalt anleiten, verweilen, inhaltlich zu Ende gehen, Relevanz zum Thema heben, Wertschätzung geben

Kerngefühl

Angst der Selbstverlorenheit

(als Bedrohung der Beziehung zu sich und zum Gesehen-Werden)

Kernaffekt

Empörung

Copingreaktionen

1. Distanzierung
2. Rechtfertigung, Erklärung
3. (verletzende) Wut, Zorn, Ärger
4. Dissoziation, Spaltung, Leugnung



AKADEMIE FÜR EXISTENZANALYSE
UND LOGOTHERAPIE

Der selbstbewusste Typ

Selbstgewissheit – motiviert durch Leistung und Anerkennung

Stärken

ergebnisorientiert, zielstrebig, überzeugend, charismatisch, faszinierend, beeindruckend, motivierend, gewinnend, durchsetzungsstark, sachbezogen, belastbar, leistungsbereit, engagiert, unabhängig

Schwächen

grandiose Pläne (Prestigeprojekte), Imagepflege, distanziert und unnahbar, wenig einfühlsam, rücksichtslos, latent oder offen rivalisierend, schwer teamfähig, abwertend, arrogant, zynisch, stark bewertend, einsam, starke Anspannung

Interventionen

Leistungsansprüche und Ergebnisse anerkennen und wertschätzen, Erdung ermöglichen, Rivalitätskämpfe vermeiden, auf Schutz und Abstand achten, Rückmeldung aus dem persönlichen Erleben zur Sache (nicht zu den Ansprüchen) geben

Kerngefühl

Angst des Ungenügendseins
(als Bedrohung der Bedeutung)

Kernaffekt

Rivalität

Copingreaktionen

1. Distanzierung, (sachbezogene) Leistung
2. Entwertung, Rivalität, Rechtfertigung
3. (abgrenzende) Wut, Zorn, Ärger
4. (schizoide) Dissoziation, Spaltung, Leugnung