



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

© Christoph Kolbe, 2013



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](http://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