

# Erläuterungen zum Stärken-Profil 1213

---

## Inhaltsverzeichnis

2	Allgemeine Vorbemerkungen
3	Übersicht über die vier Gruppen, zu denen sich die Testperson zugehörig sieht
4	Beschreibung des ermittelten Grundtyps (Gruppe 1)
5	Bildhafte Darstellungen des Stärken-Profiles und erläuternde Texte dazu (Teil 1)
6	Bildhafte Darstellungen des Stärken-Profiles und erläuternde Texte dazu (Teil 2)
7	Bildhafte Darstellungen des Stärken-Profiles und erläuternde Texte dazu (Teil 3)

---

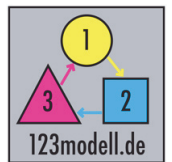
## Mehr Informationen:

123-Akademie (Lernen mit/ohne Mentor): [www.123modell.de/akademie.htm](http://www.123modell.de/akademie.htm)

Selbsttest zur Ermittlung des Stärken-Profiles: [www.123modell.de/test.htm](http://www.123modell.de/test.htm)

Ausführliche Beschreibungen finden Sie auch im Standardwerk "Warum sind wir so verschieden?" von Werner Winkler (Neuaufgabe 2010, erhältlich als gedrucktes Buch direkt beim Autor unter [www.laden81.de](http://www.laden81.de) oder als Kindle-E-Book bei Amazon).





## Vorannahmen des 123-Modells und der Stärken-Profil-Analyse

Das 123-Modell versucht, Verständnis für sich selbst und für andere dadurch zu optimieren, dass es Bewusstsein über die Art eines Menschen, über Unterschiede und Ähnlichkeiten schafft – in gewissem Sinne also Bewusstsein über die Art des Bewusstseins. Dabei geht es um Beobachtung und Bewusstsein sowohl des Verhaltens im Äußeren, als auch um den "inneren Menschen", seine Art, Natur und Beschaffenheit. Indem wir Unterschiede und Ähnlichkeiten beobachten, werden einzelne Menschen zwangsläufig mit anderen in einer Gruppe zusammengefasst, was manchmal als "Schubladendenken" missverstanden wird.

Wichtig ist hierbei, zwischen den konkreten Menschen und den über sie geäußerten Vermutungen zu unterscheiden. Modelle sind zwangsläufig Vereinfachungen, also gröber als die Wirklichkeit, so wie Landkarten sinnvollerweise immer gröber sein müssen als die Landschaft selbst.

Deshalb kann eine Stärken-Profil-Analyse auch nichts über eine konkrete Person aussagen, sondern nur aus der Theorie heraus beschreiben, was von Menschen mit diesem Stärken-Profil zu erwarten ist. Ob sich jemand zu einer solchen Gruppe zuordnet oder zuordnen lässt, bleibt jedem selbst überlassen – und auch, wie weit jemand sich mit den hinter dem Modell stehenden Vorannahmen einverstanden erklärt.

Eine dieser Theorien ist die Annahme, dass sich Menschen in grundlegender Weise dadurch unterscheiden lassen, dass sie innerhalb einer Liste von zwölf Stärken (der Landkarte des 123-Modells) bestimmte Bevorzugungen und dazu passende Vernachlässigungen zeigen. Diese Theorie ist nicht zu "beweisen", sie kann jedoch aus Beobachtung und Eigenbeobachtung einigermaßen sicher geschlossen werden.

## Wortverwendung, Fachbegriffe

Im 123-Modell werden einige Begriffe verwendet, die eindeutig sind – wie Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. Andere jedoch müssen genauer definiert werden, da sie auch in der Alltagssprache benutzt werden und so nicht automatisch das meinen, was die Begriffe in diesem Zusammenhang ausdrücken sollen:

**Bevorzugung** meint, dass sich ein Mensch durch eine angeborene Neigung (sein Naturell\*) auf einzelne Bereiche oder Optionen des Lebens einstellt und dadurch hier mehr Befähigung und Erfahrung erlangt. (\* vermutlich eine epigenetische Prägung während der Einnistung in die Gebärmutter-schleimhaut bzw. spätere, leicht einseitige Entwicklung, vergleichbar mit der Bevorzugung einer Hand; mehr dazu bei Interesse in der Fachliteratur)

**Vernachlässigung** meint das Gegenstück zur Bevorzugung, also die tendenzielle Vermeidung und häufige Ausblendung einer Lebensmöglichkeit, wodurch der Hang dazu schwächer ist. Gleichzeitig werden die Vernachlässigungen als "Ressourcen" verstanden, da sie noch brachliegende Möglichkeiten enthalten und so im Sinne einer optimierten Gesamtpersönlichkeit oder besserer Problemlösungskompetenz herangezogen werden können.

**Stärken-Profil** meint also eine bestimmte Kombination aus Bevorzugungen und Vernachlässigungen.

**Fühlen** darunter wird jede Reizaufnahme verstanden, also das Sehen, Hören, Schmecken und auch Lesen, Essen oder Riechen.

**Denken** bedeutet die Verarbeitung aufgenommener Reize, also auch Verdauen, Analysieren oder Sortieren dessen, was man gehört, gesehen und gelesen hat.

**Machen** fasst alle reizaussendenden Aktivitäten zusammen, also das Reden, Singen, Kommunizieren, Schreiben, Musik machen oder auch körperliche Aktivitäten, die etwas herstellen, das sichtbar und vorhanden ist (z.B. die Herstellung eines Werkzeugs).

**Verbundenheit** schließt die emotionalen Zugänge zur Welt, zu sich selbst und zu anderen ein, ebenso das Phänomen der Liebe, die Anziehung (oder Abstoßung), Sympathie, Freude usw.

**Zeitorientierung** steht neben der konkreten Orientierung in Raum und Zeit auch für das Bewusstsein, ein zeitlich begrenztes Wesen zu sein. Begriffe wie "Dasein" und "Existenz" gehören in diese Kategorie, ebenso wie das Verstehen des Daseins, Geist, Verstand und Vernunft.

**Aktivität** ist alles, was jemand bewusst oder unbewusst tut, wofür er Kraft und Energie aufwendet und seinen Körper bzw. die vorhandene Materie einsetzt.

# Übersicht über die vier Gruppen, zu denen sich die Testperson zugehörig sieht.



Diese vier Gruppen wurden im Test ausgewählt, um im Ergebnis das Stärken-Profil 1213 zu erhalten:

## Grundtyp: Verbundenheit als Bevorzugung

- kreativ, ständig neue Ideen; meistens fehlt das Durchhaltevermögen, diese anhaltend zu entwickeln oder zu pflegen
- zeigen durch vielfältige Mimik, was im Inneren vorgeht; rascher Wechsel von "überglücklich" zu "todtraurig" möglich, wenn entsprechende Impulse von außen kommen oder nicht kommen (wie erhofft/erträumt)
- eher oberflächliche und ungenaue Herangehensweise an neue Themen; jedoch dadurch fähig, sich rasch einen Überblick zu verschaffen und ein Themengebiet oder Beziehungsgeflecht auszu-leuchten
- Vielfältigkeit der Interessen, die sich auch in der Biografie niederschlägt und zu regelmäßigen "Neuanfängen" tendieren lässt; gleichzeitig starke Sehnsucht nach Normalität, Konstanz und Regelmäßigkeit
- Fluchttenenz, z.B., wenn er/sie sich ungeliebt und hilflos erlebt
- emotionale, meist positive Herangehensweise, selten ganz sachlich oder kritisch
- leicht zu begeistern, an Details nur selten interessiert
- Zeit- und Geldprobleme, z.B. verursacht durch die Vielfältigkeit und den evtl. raschen Wechsel der Interessen
- realisiert Probleme nicht oder zu spät; leidet eher an der Gesamtsituation
- kann gut mit Kindern umgehen, kindliche Seiten zeigen und neugierige Fragen stellen
- behält lange eine kindliche Lebensfreude
- schauspielerisch begabt; passt sich rasch der Situation und den darin geforderten Eigenschaften an
- ärgert sich darüber, wenn er/sie ausgelacht wird

*Link zur Beschreibung: [www.123modell.de/1000.htm](http://www.123modell.de/1000.htm)*

## Gegenwartsorientierung als Bevorzugung

- lebt ganz im Augenblick, kann ganz 'da sein', als ob die Zeit stillstehen würde; im Wortschatz kommen häufig Begriffe wie "jetzt", "gerade", "im Moment", "augenblicklich" vor
- Vergangenes belastet oder beschäftigt wenig, lässt es relativ leicht hinter sich - vor allem, wenn es nicht wieder angesprochen wird
- hat schon nach kurzer Zeit vergessen, was war oder was andere gesagt haben; auch Beleidigungen oder Verletzungen
- selten nachtragend - nur in besonders schweren Fällen; möchte auch nichts nachgetragen bekommen
- scheint häufig vergesslich zu sein, muss sich Dinge notieren oder Lernstoff kurz vor der Prüfung nochmal durchgehen; vergisst auch eigene Aussagen oder schon einmal gemachte Fehler innerhalb kürzester Zeit - wiederholt diese (z.B. eine bereits erzählte Geschichte)
- Auseinandersetzungen mit der Vergangenheit sind meist nützlich und hilfreich, besonders, wenn es um die Lösung von Problemen geht
- bewahrt nur wenig Dinge aus der Vergangenheit auf
- nach Streit oder Aufregung meist bereits nach kurzer Zeit wieder 'normal', als sei nichts gewesen

*Link zur Beschreibung: [www.123modell.de/0010.htm](http://www.123modell.de/0010.htm)*

## Ich-Verbundenheit als Bevorzugung

- redet/schreibt bevorzugt in der Ich-Form, auch wenn dabei über zwei Akteure oder eine Gruppe berichtet wird ("Vor zwei Jahren habe ich geheiratet")
- zeigt deutlich überzogene Ich-Stärke oder extremes, nicht aus sachlichen Gründen ableitbares Selbstbewusstsein
- lässt sich nur schwer auf bestehende Gruppen ein oder in ihnen leicht im Selbstwertgefühl verunsichern
- kann sich nur schwer in eine Gruppe einfügen; fühlt sich unter vielen fremden Menschen anfangs sehr unsicher und schüchtern; wirkt jedoch auf Dritte eher arrogant und abweisend
- hält viel von Selbsthilfe, Eigenverantwortung oder 'Do-it-yourself'
- hat kein Problem damit, als "ich-bezogen" eingeschätzt zu werden; findet es 'normal', der eigenen Person relativ viel Aufmerksamkeit zu schenken (die eigene Person als "Zentrum der Welt")
- bringt z.B. die Haltung zum Ausdruck "Ich Sorge gut für mich, wenn das andere auch machen würden, wäre vieles leichter", "Ich muss mich zuerst auf mich selbst verlassen können, bevor ich mich auf andere verlasse" oder "Indem ich es mir gutgehen lasse, Sorge ich dafür, dass es auch anderen gut gehen kann"
- ist mit sich selbst sehr vertraut, kennt sich gut
- bezieht viele Ereignisse oder Äußerungen auf sich selbst, die in Wirklichkeit andere betreffen

*Link zur Beschreibung: [www.123modell.de/0200.htm](http://www.123modell.de/0200.htm)*

## Machen als Bevorzugung

- redet verhältnismäßig viel, evtl. sogar während alleine gearbeitet wird
- hört sich selbst und anderen beim Reden häufig nicht zu
- körperliche Aktivitäten ganz selbstverständlich (nicht nur sportliche Bewegungen, auch Hausarbeit oder Körperkontakt) - macht oft einfach "drauflos"
- kann dem (Bauch-)Gefühl trauen, wenn darauf geachtet wird
- spürt Hunger, Durst, Schmerzen oder Harndrang eher schwach - kann es lange übergehen und wird dann schlagartig daran erinnert; muss dann "plötzlich, ganz dringend" etwas essen, trinken, eine Schmerztablette nehmen oder auf die Toilette
- singt in der Badewanne, beim Duschen oder Autofahren
- hält Stille in Gesprächen eher schlecht aus, erzählt dann "irgendwas"; kann schwer nichts tun, während Reize aufgenommen werden (z.B. beim Ansehen eines Films oder beim Musikhören);
- spürt nicht (oder erst spät), was vor sich geht, wenn es sich um 'leise' Dinge handelt; bekommt für andere Offensichtliches erst mit, wenn es schon sehr deutlich ist

*Link zur Beschreibung: [www.123modell.de/0003.htm](http://www.123modell.de/0003.htm)*

# Beschreibung des Grundtyps (Gruppe 1, Relationiker, Beziehungstypen, "Gelb")

## 1. Bezeichnungen:

Relationiker, typus relationis, Beziehungstyp, gelber Typ, gelbe Gruppe, Ja-Typus

## 3. Hauptkennzeichen:

Bevorzugung des Lebensbereichs "Verbundenheit" und Vernachlässigung des Lebensbereichs "Zeitorientierung".

## 4. Metapher:

Schimpansen, Delfine, Schmetterlinge, bunte Blumenwiese, aufgehende Sonne, Frühling, Kind

## 5. Prominente Vertreter (Vermutungen):

Goethe, Schiller, Mozart, Jesus, Barack Obama, Marilyn Monroe, Sandra Bullock, Julia Roberts, Charlie Chaplin, Hermann Hesse, Lady Diana, Grace Kelly, Willy Brandt, Nelson Mandela

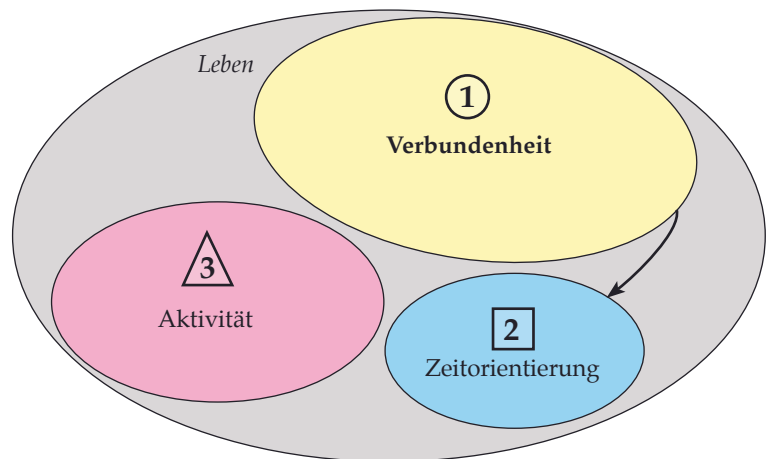
## 7. Typische Worte und Begriffe:

Beziehungen, Dramatik, Emotionen, Fantasie, Faszination, Fluchtverhalten, Freude, Frieden, Herz, Ideen, Kindlichkeit, Kommunikation, Neugier, Oberflächlichkeit, Reaktion, Schönheit, Seele, Situation, Spaß, Traum, Verbindung, Vertrauen, Vielfalt, Zusammenhang, Zuwendung.

## 10. Stärken, die oft zu Schwächen werden:

sich zu wenig Zeit nehmen; unkritisch, unvorsichtig sein; dramatisch reagieren; zu schnell 'Ja' sagen; zu schnell haben wollen; sich einmischen

## 2. Landkarte des 123-Modells aus Sicht von Gruppe 1:



## 6. Go's und No-Go's (für den Umgang mit Menschen dieser Gruppe):

- |                                  |                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Go's:</b>                     | <b>No-Gos's:</b>                    |
| - Zeit nehmen und geben          | - lieblos oder unfreundlich schauen |
| - Interesse an Themen zeigen     | - Hilflosigkeit verstärken          |
| - Dramatik freundlich ignorieren | - für dumm/inkompetent erklären     |

## 8. Entwicklungsförderer und Entwicklungshemmnisse:

- |                                  |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Förderer:</b>                 | <b>Hemmnisse:</b>                 |
| - Vorsicht, Reserven, Realität   | - immer nett und lieb sein müssen |
| - um Hilfe bitten; Normalität    | - schnell reagieren müssen        |
| - eins nach dem anderen mit Zeit | - alles perfekt haben wollen      |

## 9. Besonders auffallend ausgeprägt:

- |                                     |                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| - fantasievoll, ideenreich, kreativ | - meist glücklich und zufrieden       |
| - meist positiv gestimmt/denkend    | - freundlich, offen, nett, zugänglich |
| - guter Zugang zu Kindern           | - Leichtigkeit und Lockerheit         |
| - erkennen Zusammenhänge rasch      | - freigebig, begeisterungsfähig       |
| - variantenreiche Gesichtsmimik     | - rasche Beziehungsaufnahme           |

## 11. Bevorzugte und vernachlässigte Stärken:

Verbundenheit	→	Zeitorientierung
Ja	→	Vielleicht
Haben	→	Sein/Dasein
anders	→	weniger
genug	→	minimal
Anfang	→	Weg
fragen	→	lernen/studieren
Herz/Liebe	→	Geist/Verstand
fliehen/zurückziehen	→	verteidigen
emotional	→	sachlich
Vielfalt	→	Selbstorganisation
säen/beginnen	→	pflügen
reagieren	→	ignorieren
neugierig	→	kritisch
Bestandsaufnahme	→	Problemdefinition
geben	→	anfordern
Art und Weise	→	Frequenz
spielerisch	→	vorsichtig
Schönheit, Spaß	→	Sinnhaftigkeit

## 12. Darstellung der Stärkenverteilung als Haus mit drei Stockwerken (kann auch als drei Felder eines Anwesens gesehen werden)



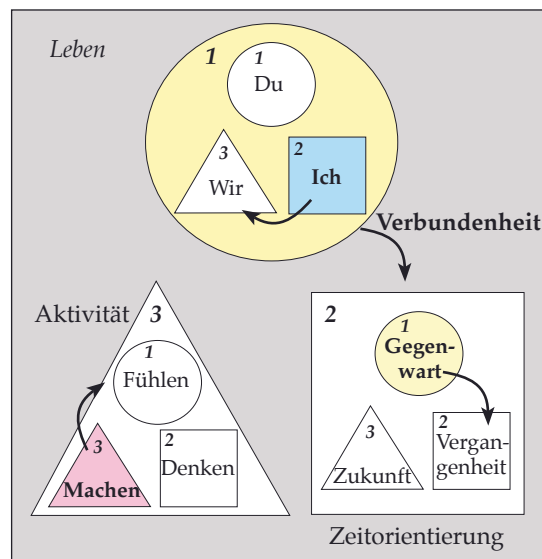
## Bildhafte Darstellungen des Stärken-Profiles und erläuternde Texte dazu (Teil 1)

Stärken-Profil 1213 bedeutet: Bevorzugung des Bereichs "Verbundenheit" auf der nebenstehenden Landkarte, dazu in den Unterbereichen die Bevorzugungen Ich-Verbundenheit, Gegenwartsorientierung und Machen.

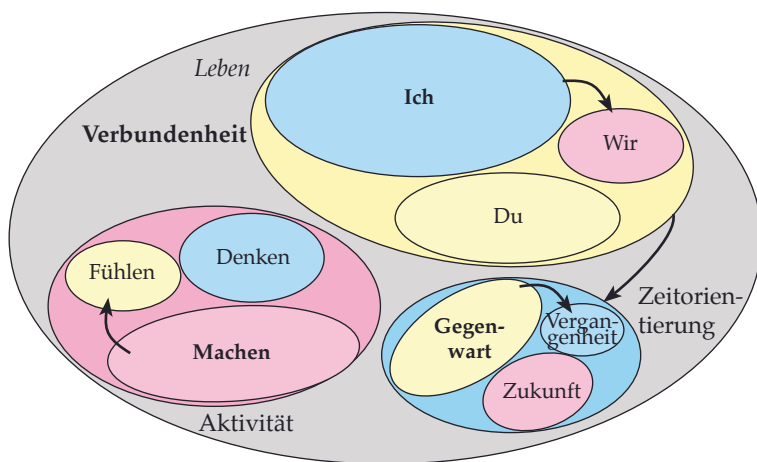
In der Fachsprache heißt diese Bevorzugungskombination "1213" oder Relationiker\*, ich-verbunden, gegenwartsorientiert und Macher. (\*auch typus relationis, Beziehungstyp, gelber Typ).

Die Ziffernkombination 1213 ergibt sich aus der Nummerierung der verschiedenen Bereiche in der Landkarte. Die erste Ziffer steht für die Bevorzugung auf der Grundebene, die zweite für die auf der Unterebene Verbundenheit, die dritte für die auf der Unterebene Zeitorientierung und die vierte schließlich für die Bevorzugung auf der Unterebene Aktivität.

Die vier Pfeile in der Landkarte geben die Richtung von den bevorzugten zu den vernachlässigten Bereichen (den "Ressourcen") der Landkarte an. Sie können für das Coaching, die Persönlichkeitsentwicklung oder zur Problemlösung verwendet werden. Die jeweiligen Bevorzugungen werden meist als besonders wichtig oder bedeutend erlebt, die gleichzeitig vernachlässigten Ressourcen eher ausgeblendet, abgewertet oder einfach zu selten als Lebensmöglichkeit genutzt.

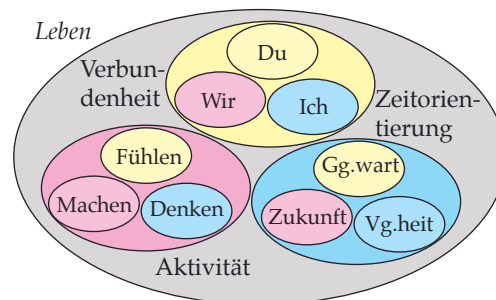


### Gewichtete Landkarte für Stärken-Profil 1213



In einer alternativen Darstellung der Landkarte (links, große Darstellung) ist die Überlagerung der Bevorzugungen von Grundebene und Unterebenen dargestellt.

Dazu eine nicht gewichtete Landkarte im direkten Vergleich:



### Bevorzugungssätze und Ressourcensätze

Aus diesen vier Bevorzugungen lässt sich so beispielsweise der Satz: "Jetzt mache ich einfach mal schnell." ableiten, aus den vier vernachlässigten Ressourcen hingegen: "Die gemeinsame Vergangenheit sachlich wahrnehmen."

Alternativ zu diesen Bevorzugungs- und Ressourcensätzen lassen sich weitere, auch kürzere bevorzugte Sätze, Haltungen, Verhaltensäußerungen zum Stärken-Profil 1213 bilden:

Bevorzugungen:

- wenig Zeit und Raum nehmen
- emotional reden und reagieren
- viele verschiedene Dinge gleichzeitig machen
- nur vom Augenblick sprechen
- die Gegenwart, den Moment betonen

- etwas selbst machen
- Verbindungen und Zusammenhänge herstellen
- sich immer wieder auf neue Situationen einstellen
- positiv über sich selbst reden
- starke Selbstbezogenheit, viel auf sich beziehen

Ressourcen:

- ausreichend Zeit und Raum nehmen
- die Vergangenheit wahrnehmen
- sachliche Themen und Probleme sehen
- den eigenen Geist und Verstand benutzen
- Gemeinsames sachlich-neutral wahrnehmen
- die Verbindung zu alten Freundeskreisen pflegen

- Zeit für Gemeinsames nehmen, Bedürfnisse der Gruppe wahrnehmen
- die Geschichte einer Gruppe (Familie, Firma) wahrnehmen
- das Gemeinsame pflegen und verteidigen
- sachlich, kritisch beobachten, inaktiv bleiben
- Gemeinsames, Gruppendynamik etc. ernst nehmen
- aus der gemeinsamen Geschichte lernen

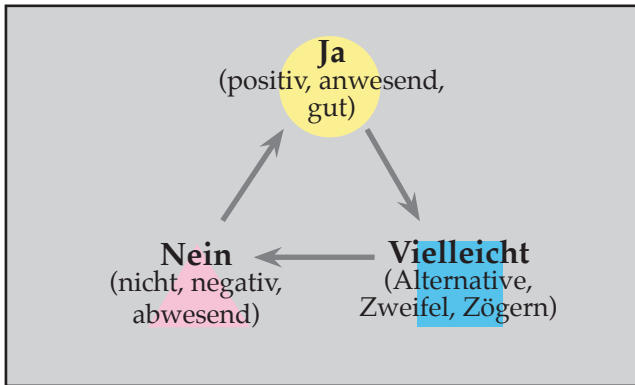


# Bildhafte Darstellungen des Stärken-Profiles und erläuternde Texte dazu (Teil 2)

## Weitere Bevorzugungen und Ressourcen für Stärken-Profil 1213

Aus der Bevorzugung auf der Grundebene (also für die Gruppe 1, die Relationiker) lassen sich noch weitere bevorzugte und vernachlässigte Lebensmöglichkeiten, Haltungen oder Verhaltensweisen ableiten. Der erste Begriff steht hier für die Bevorzugung, der zweite in Pfeilrichtung für die vernachlässigte Ressource:

- Ja >> Vielleicht
- fragen >> lernen
- reaktiv >> inaktiv
- Haben >> Sein
- Herz >> Verstand
- offen >> kritisch
- anders, neu >> weniger
- emotional >> sachlich
- fliehen >> verteidigen
- Anfang/Start >> Weg
- beginnen >> pflegen
- kreativ >> genau



Diese Ableitung stammt aus den so genannten "Triaden" – im Beispiel links die Triade Ja >> Vielleicht >> Nein mit dazu passenden Begriffen.

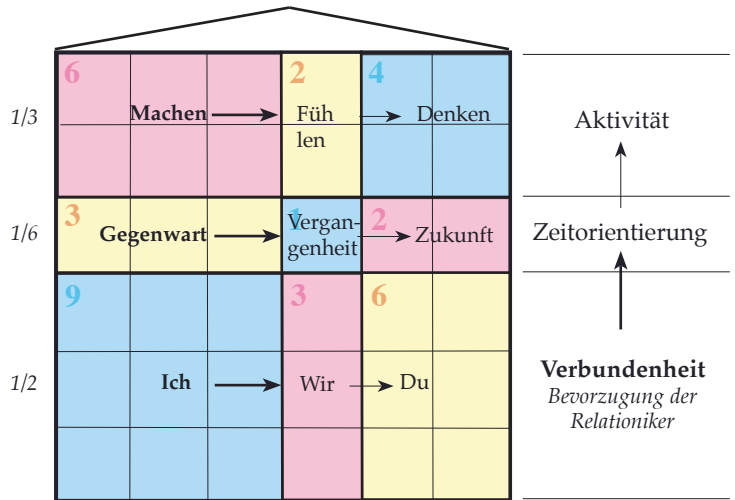
Die ersten Triaden wurden von Dietmar Friedmann in den 1980er-Jahren entdeckt, als er sich mit der Transaktionsanalyse von Eric Berne beschäftigte.

Weitere Triaden in der Fachliteratur bzw. im Internet unter [www.123modell.de/modul035.htm](http://www.123modell.de/modul035.htm)

## Das Stärken-Profil 1213 in der "Haus-Darstellung"

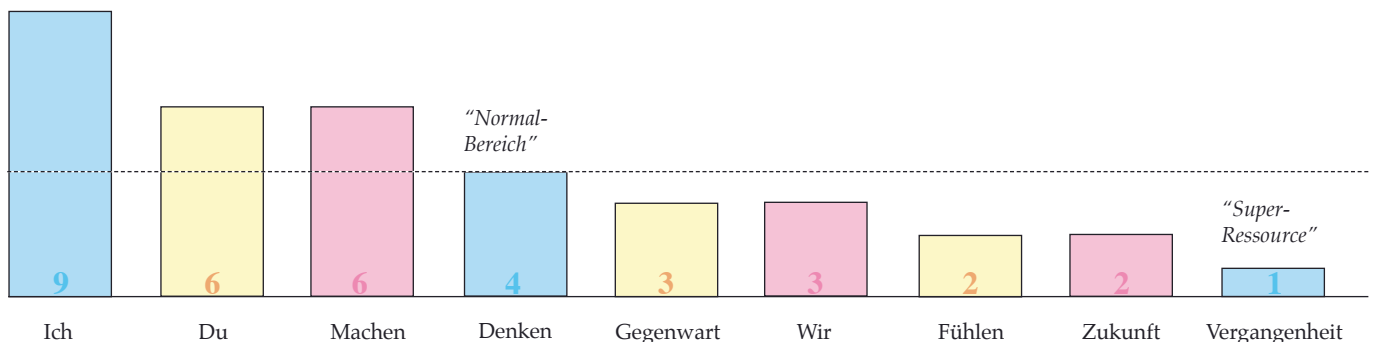
Stärken-Profil 1213 in einer "Haus-Darstellung", in der sich die Bevorzugungen des Grundbereichs (Stockwerke) und der Unterbereiche (Zimmer je Stockwerk) überlagern.

Das unterste Stockwerk (Verbundenheit) ist auf Kosten des zweiten (Zeitorientierung) vergrößert, das dritte (Aktivität) hat die normale Höhe. Im untersten Stockwerk ist der Raum "Ich" auf Kosten des "Wir" verbreitert; Raum "Du" hat normale Breite. Im zweiten Stockwerk ist der Raum "Gegenwart" auf Kosten der "Vergangenheit" verbreitert; Raum "Zukunft" hat normale Breite. Im obersten Stockwerk ist der Raum "Machen" auf Kosten von "Fühlen" verbreitert; Raum "Denken" hat normale Breite und normale Höhe.



Die am deutlichsten ausgeprägte Stärke ist also die Ich-Verbundenheit (= 9 Felder), die am geringsten ausgeprägte Stärke die Vergangenheitsorientierung (= 1 Feld); der Bereich "Denken" hat die "normale Größe" (= 4 Felder).

Daraus lässt sich ableiten, dass die schwächer ausgeprägten Stärken (Vergangenheit, Zukunft, Fühlen, Wir-Verbundenheit und Gegenwartsorientierung) gezielt trainiert und bewusster wahrgenommen, die drei besonders deutlich ausgeprägten Stärken (Du- und Ich-Verbundenheit, Machen) hingegen eher etwas zurückgenommen werden sollten, wie im Diagramm zu sehen:



## Bildhafte Darstellungen des Stärken-Profiles und erläuternde Texte dazu. (Teil 3)

### Das Stärken-Profil 1213 in der "Garten-Darstellung"

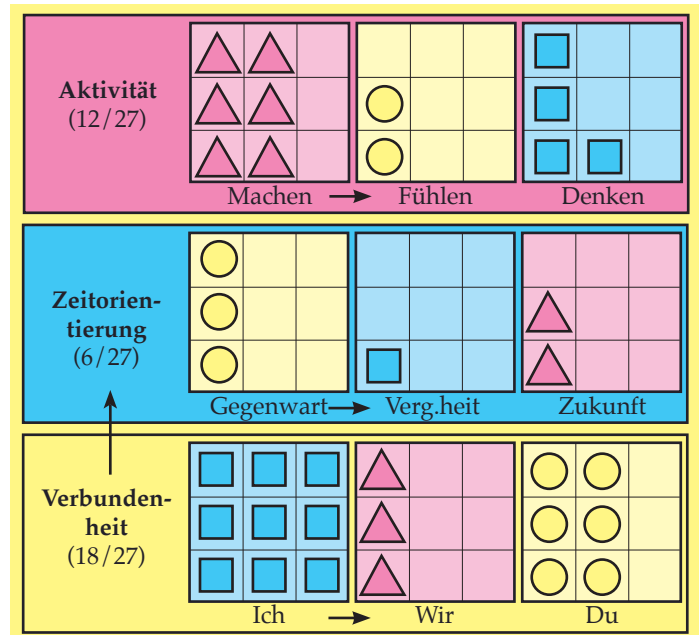
Eine zusätzliche Perspektive bietet die Darstellung des Stärken-Profiles als "Garten" mit einzelnen Parzellen: Hier wird der "innere Mensch" (also das angeborene Naturell) als ein Garten dargestellt, der in drei mal drei Bereiche unterteilt ist – die drei Grundbereiche Verbundenheit, Zeitorientierung und Aktivität, sowie die jeweils drei Unterbereiche.

In jedem dieser neun Unterbereiche können maximal neun "Parzellen" bepflanzt werden. Ein Teil davon ist bereits natürlicherweise und angeboren vorhanden und wird vermutlich deshalb bevorzugt benutzt.

Jeder kann nun je nach Bedarf noch weitere Parzellen bepflanzen und so seinen Bestand erweitern. Geht man im Metapherbild von Bäumen aus, wäre auch bei nachträglicher Bepflanzung anhand des Alters der Bäume noch zu erkennen, was bereits "angeboren" oder "geerbt" wurde (also die angeborene Stärkenausprägung) und was später hinzukam, z.B. durch Lebenserfahrung oder bewusstes Training.

In dieser Metapher wird von einem *maximalen* Potential jedes Menschen ausgegangen, das jedoch der einzelne nur in einem von neun Bereichen bereits angeboren mitbringt.

Unter den Bezeichnungen der drei Grundbereiche stehen die Anzahl der bereits abgedeckten und der gesamt vorhandenen Felder, also 18/27 für den bevorzugten und 6/27 für den vernachlässigten Grundbereich. Die Zahlen wurden aus der "Haus-Darstellung" (letzte Seite) übernommen, da sie die Relationen gut (wenn auch vereinfachend) darstellen.



### Was wächst wo im "Garten"?

Da im 123-Modell – wie bereits am Anfang erwähnt – Fachbegriffe verwendet werden, um die unterschiedlichen Bereiche klar zu benennen und von einander zu unterscheiden, gehen leicht die direkt neben ihnen stehenden Wörter unter. Deshalb hier noch einmal einige zu den drei Grundbereichen und neun Unterbereichen gehörenden Begrifflichkeiten:

- |  |   |
|--|---|
| Grundbereich Verbundenheit:              | <i>Beziehung, Liebe, Herz, Seele, Freude, Positives, Gutes, Reaktion, Emotionen, Offenheit, Kindsein.</i>                     |
| Grundbereich Zeitorientierung:           | <i>Sein, Verstand, Sachlichkeit, Erkenntnis, Ökonomie, Geist, Abwarten, Inaktivität, Entspannung, heranwachsende Haltung.</i> |
| Grundbereich Aktivität:                  | <i>Tat, Tun, Tätigkeit, Handlung, Arbeit, Kraft, Körper, Energie, Nicht, Nein, Spannung, Eltern-Haltung.</i>                  |
| Unterbereich Du-Verbundenheit:           | <i>Gegenüber, der Andere, für den anderen, Du-Bezug, Partner, Objekt, dein, dich, Sie.</i>                                    |
| Unterbereich Ich-Verbundenheit:          | <i>das Eigene, Individualität, mich, mein, Ich-Bezug, auf sich beziehen, Subjekt, subjektiv.</i>                              |
| Unterbereich Wir-Verbundenheit:          | <i>gemeinsam, Gemeinschaft, konsensuell, zusammen, gemeinsam, Team, Wir-Gefühl.</i>   |
| Unterbereich Gegenwartsorientierung:     | <i>was ist, heute, der Moment, Augenblick, jetzt, derzeit, aktuell, momentan, zur Zeit.</i>                                   |
| Unterbereich Vergangenheitsorientierung: | <i>was war, früher, zurückliegend, das Gestern, vorbei, Erinnerung, Gedenken.</i>   |
| Unterbereich Zukunftsorientierung:       | <i>was sein wird, morgen, kommt noch, das Kommende, Ausblick, Vorschau, Vision.</i>   |
| Unterbereich Fühlen: (nicht: Emotion!)   | <i>Reize aufnehmen, sehen, hören, ertasten, riechen, schmecken, essen, trinken, spüren.</i>                                   |
| Unterbereich Denken:                     | <i>Reize verarbeiten, verdauen, sortieren, ordnen, strukturieren, in Reihenfolge bringen.</i>                                 |
| Unterbereich Machen:                     | <i>Reize aussenden, kommunizieren, reden, singen, Lärm/Musik machen, ausscheiden.</i>   |