

Erläuterungen zum Stärken-Profil 2111

Inhaltsverzeichnis

2	Allgemeine Vorbemerkungen
3	Übersicht über die vier Gruppen, zu denen sich die Testperson zugehörig sieht
4	Beschreibung des ermittelten Grundtyps (Gruppe 2)
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)

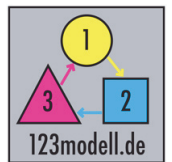
Mehr Informationen:

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

Selbsttest zur Ermittlung des Stärken-Profiles: 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 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.

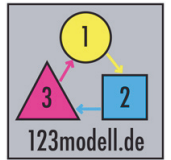
Machen fasst alle reizaussendenden Aktivitäten zusammen, also das Reden, Singen, Kommunizieren, Schreiben, Musik machen oder auch körperliche Aktivitäten, die etwas herstellen, das sichtbar und vorhanden ist (z.B. die Herstellung eines Werkzeugs).

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 2111 zu erhalten:

Grundtyp: Zeitorientierung als Bevorzugung

- im Theoretischen bzw. Geistigen stärker als im Praktischen (denkt evtl. praktisch, d.h. ökonomisch bzw. wie sich der Aufwand bei gleicher Erfolgsaussicht reduzieren lässt); Detailkenntnisse in den eigenen Fachgebieten auffallend; kann stundenlang darüber referieren; möchte stets noch mehr dazulernen
- vermeidet es, deutlich "Nein" zu sagen bzw. etwas abzubrechen, das schon längere Zeit besteht, zu kündigen, sich zu trennen, Telefongespräche zu beenden etc.
- Kritik, Missachtung oder Ignoranz gegenüber der eigenen Person und Arbeit sehr belastend; angeforderte, sachlich vorgetragene Kritik ist okay
- nimmt sich/braucht mehr Zeit als die anderen; kultiviert die Ruhe, die Pausen, das Nichtstun
- stapelt regelmäßig Akten, Papiere, Briefe etc. auf dem Schreibtisch (in zeitlicher Abfolge); sieht sich dem Vorwurf, unordentlich zu sein, ausgesetzt; evtl. zu faul, aufzuräumen - hat andere Prioritäten, z.B. eine Pause einzulegen; Sammelleidenschaft, vermeidet es, Dinge wegzuworfen, die noch einen Wert haben könnten
- wägt genau ab, wofür Geld ausgegeben wird, braucht ein gutes Argument dafür oder muss überzeugt sein, dass sich die Investition lohnt
- Fehlervermeidung bzw. -erkennung an oberster Stelle (unnötige Nacharbeit und Kritik vermeiden); Risikovermeidung, vorsichtig, zaghaft; jedoch manchmal Freude am Risiko, wenn es kalkulierbar ist (guter Taktiker)
- starke Motivation durch Existenzbedrohung oder Verlustangst; kann sich jahrelang um etwas bemühen, bis der Erfolg eintritt; guten Riecher für Gelegenheiten, bequem Geld zu verdienen

Link zur Beschreibung: www.123modell.de/2000.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

Link zur Beschreibung: www.123modell.de/0010.htm

Du-Verbundenheit als Bevorzugung

- redet vom Du, obwohl von sich selbst erzählt wird ("Da hast du schlicht keine Kraft mehr ...")
- denkt, macht oder fühlt mit dem Gegenüber wie von selbst mit; kann sich mühelos auf die andere Person einlassen
- neigt zu intensivem Blickkontakt bzw. 'Anstarren' des Gegenübers
- ignoriert das eigene Ich für den anderen, dem die Aufmerksamkeit geschenkt wird
- hat den Eindruck, sich im anderen zu verlieren
- definiert sich über andere Menschen (stellt eigene Bedürfnisse hintenan und erlebt sich durch andere als erfolgreich)
- erlebt sich als Egoist, wenn die Sorge nur der eigenen Person gilt
- lässt sich vom Gegenüber vom 'eigenen Weg' oder eigenen Zielen abhalten oder sich leicht von ihm manipulieren
- schließt sich häufig der Meinung des Gegenübers an und verlässt sich auf Argumente von Experten oder nahestehenden Menschen
- wirkt unscheinbar, 'gesichtslos' oder übertrieben anpassungsfähig
- die Abgrenzungsversuche gegenüber anderen wirken trotzig oder rebellisch, wie gegen übermächtige Eltern
- neigt zum passiven Mitleiden mit anderen

Link zur Beschreibung: www.123modell.de/0100.htm

Fühlen als Bevorzugung

- kann dem Gegenüber sehr genau zuhören oder wahrnehmen, was mit ihm geschieht
- liest gerne, hört viel Musik oder sieht lange fern
- leidet häufig unter schwer zu verarbeitenden Wahrnehmungen, z.B. beim Mitleiden (besonders bei existenziellen, ernsten Themen)
- verarbeitet große Mengen an Reizen schwer (z.B. bei einem langen Film, drei aufeinander folgenden Vorträgen); sinnvoll ist dann das "darüber schlafen"
- wechselt häufig zu rasch von "wahrnehmen" zu "machen" (z.B. etwas hören und gleich etwas dazu sagen) und überspringt dabei das Nachdenken und Überlegen
- hat einen Hang zu allem, was die Sinne anspricht (Musik, Bilder, Düfte etc.) und erinnert sich dadurch rasch an Eindrücke, die damit gespeichert sind
- verwendet häufig Formulierungen, in denen die Begriffe "fühlen", "wahrnehmen" oder "spüren" vorkommen, z.B. "das fühlt sich jetzt für dich interessant an, stimmt's?" oder "nimmst du das auch so wahr?"

Link zur Beschreibung: www.123modell.de/0001.htm

Beschreibung des Grundtyps (Gruppe 2, Temporiker, Sachtypen, "Blau")

1. Bezeichnungen:

Temporiker, typus temporis, Sachtyp, Seinstyp, blauer Typ, blaue Gruppe, Vielleicht-Typus

3. Hauptkennzeichen:

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

4. Metapher:

Orang-Utans, Blauwale, tiefes-stilles Wasser, Mondnacht, Herbstnebel, Fachbibliothek

5. Prominente Vertreter (Vermutungen):

Bill Gates, Albert Einstein, Helmut Kohl, Angela Merkel, Jodie Foster, Woody Allen, Boris Becker, Al Gore, Prinz Charles, Joe Cocker, Bob Dylan, Johannes Paul II., Immanuel Kant, Jürgen Trittin

7. Typische Worte und Begriffe:

Abwarten, Ausdauer, beobachten, Dasein, Details, Erkenntnis, Existenz, Geist, Gelassenheit, Konzentration, Lernen, Opfer, Passivität, Problem, Realität, sacht, Schicksal, Sein, Thema, Theorie, Tiefe, Unzufriedenheit, Verstand, Verstehen, Verteidigung, Vorsicht, Weg, Weisheit, Zeitaufwand

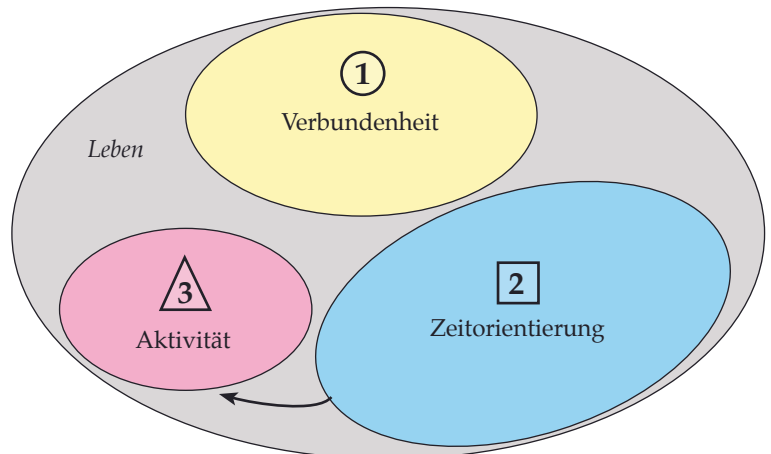
10. Stärken, die oft zu Schwächen werden:

Detailverliebtheit, Suche nach möglichen Fehlern, Verstehenwollen, reichlich Zeit nehmen, Aus-sitzen, gegen Kritik verteidigen, lange festhalten

11. Bevorzugte und vernachlässigte Stärken:

Zeitorientierung	→	Aktivität
Vielleicht	→	Nein
Sein/Dasein	→	Können
weniger	→	mehr
minimal	→	maximal
Weg	→	Ziel
lernen/studieren	→	anwenden/lehren
Geist/Verstand	→	Körper/Materie
verteidigen	→	angreifen/kämpfen
sachlich	→	praktisch
Selbstorganisation	→	gewollte Ordnung
pflügen	→	ernten
ignorieren	→	agieren
kritisch	→	ablehnend
Problemdefinition	→	Zielformulierung
anfordern	→	nehmen
Frequenz	→	Intensität
vorsichtig	→	zielstrebig
Sinnhaftigkeit	→	praktischer Nutzen

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



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

Go's:	No-Go's:
- Aufmerksamkeit, Anerkennung	- Ignoranz, Missachtung
- ein Thema nach dem anderen	- ungefragte öffentliche Kritik
- ein 'Nein' ernst nehmen	- zu Entscheidungen drängeln

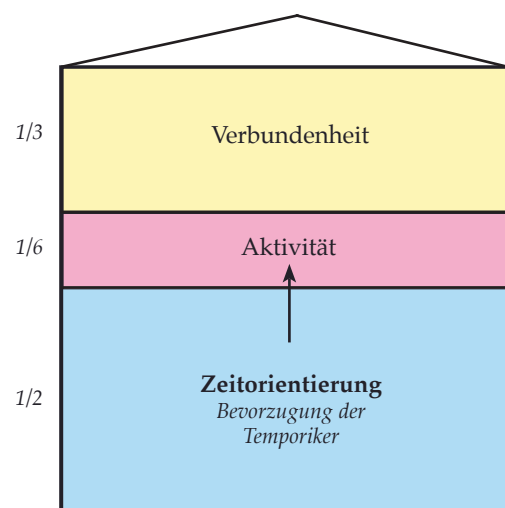
8. Entwicklungsförderer und Entwicklungshemmnisse:

Förderer:	Hemmnisse:
- Mut, Kraftaufwand, Ziele setzen	- übertriebene Vorsicht, Risikoscheu
- sportliche (körperliche) Aktivität	- perfekt sein wollen, Fehlersuche
- praktische Erfahrung; Erfolge	- nicht Nein sagen, nicht loslassen

9. Besonders auffallend ausgeprägt:

- Geduld, Zähigkeit, Ausdauer	- Verständnis und Verstand
- Konzentrationsfähigkeit	- Tiefgang, geistige Stärke
- (zeit-)ökonomisches Verhalten	- Fähigkeit zu zweigleisigem Denken
- durch Konkurrenz zu aktivieren	- durch Erfolge oder Ziele motiviert
- Verschwiegenheit, Zurückhaltung	- Sachkenntnis, Sachlichkeit

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



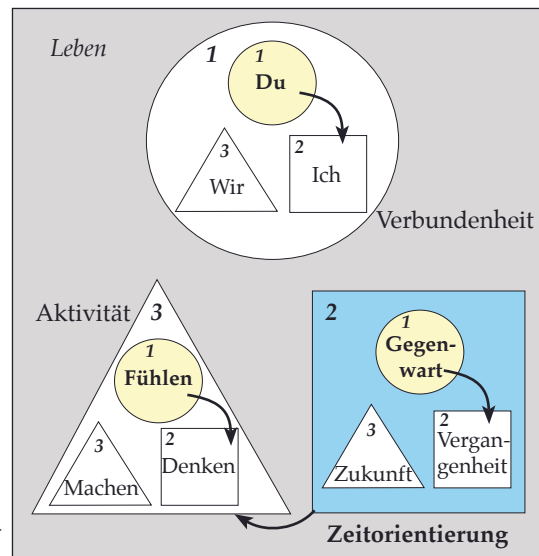
Bildhafte Darstellungen des Stärken-Profiles und erläuternde Texte dazu (Teil 1)

Stärken-Profil 2111 bedeutet: Bevorzugung des Bereichs "Zeitorientierung" auf der nebenstehenden Landkarte, dazu in den Unterbereichen die Bevorzugungen Du-Verbundenheit, Gegenwartsorientierung und Fühlen.

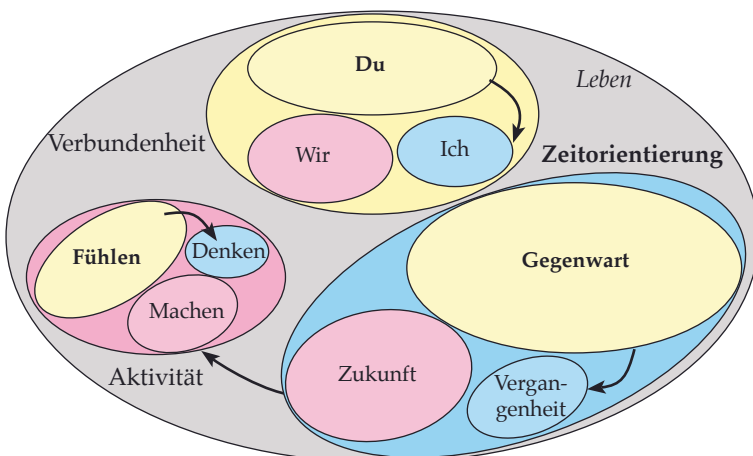
In der Fachsprache heißt diese Bevorzugungskombination "2111" oder Temporiker*, du-verbunden, gegenwartsorientiert und Fühler. (*auch typus temporis, Sachtyp, Seinstyp, Erkenntnistyp, Zeittyp, blauer Typ).

Die Ziffernkombination 2111 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 Unterenebene Verbundenheit, die dritte für die auf der Unterenebene Zeitorientierung und die vierte schließlich für die Bevorzugung auf der Unterenebene 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.

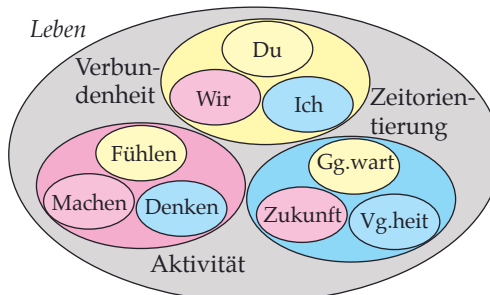


Gewichtete Landkarte für Stärken-Profil 2111



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

Dazu eine nicht gewichtete Landkarte im direkten Vergleich:



Bevorzugungssätze und Ressourcensätze

Aus diesen vier Bevorzugungen lässt sich so beispielsweise der Satz: "Passiv das aktuelle Gegenüber wahrnehmen." ableiten, aus den vier vernachlässigten Ressourcen hingegen: "Aktiv wieder an mich selbst denken."

Alternativ zu diesen Bevorzugungs- und Ressourcensätzen lassen sich weitere, auch kürzere bevorzugte Sätze, Haltungen, Verhaltensäußerungen zum Stärken-Profil 2111 bilden:

Bevorzugungen:

- wenig Aktivität, Risiko, Kräfteverbrauch
- sachlich und passiv bleiben
- die Dinge von Grund auf verstehen
- den Augenblick wahrnehmen
- die Gegenwart, den Moment sehr ernst nehmen

- das aktuelle Sein, die derzeitige Existenz wahrnehmen
- die Verbundenheit zum Gegenüber hoch einschätzen
- sich auf das jeweilige Gegenüber rasch einstellen
- das Gegenüber neutral oder kritisch wahrnehmen
- gelassene Verbundenheit zu einem "Du" spüren/wahrnehmen

Ressourcen:

- Kraftaufwand um Ziele zu erreichen
- die Vergangenheit bedenken
- die eigene Person und Biografie betonen
- den eigenen Körper, die eigene Kraft benutzen
- das eigene negativ wirkende Verhalten ablegen

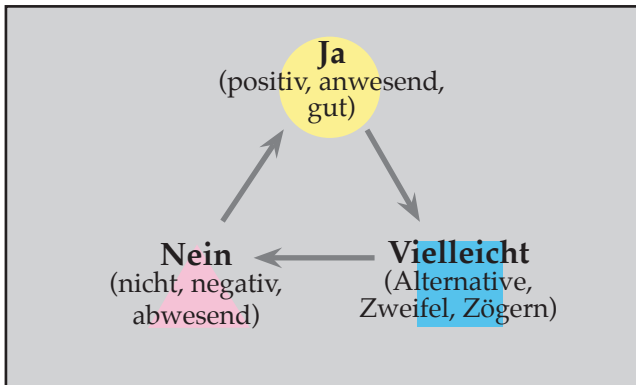
- Aktivitäten vom Ergebnis her bedenken
- frühere Erfolge aktiv wiederholen
- sich selbst aktiv einbringen, für sich selbst aktiv werden
- praktisch denken, Mut beweisen, Risiken eingehen
- zeigen, was ich kann, auch wenn es noch nicht perfekt ist

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

Weitere Bevorzugungen und Ressourcen für Stärken-Profil 2111

Aus der Bevorzugung auf der Grundebene (also für die Gruppe 2, die Temporiker) 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:

- Vielleicht >> Nein
- Sein >> Können
- weniger >> mehr
- Weg >> Ziel, Ergebnis
- lernen >> anwenden
- Verstand >> Körper
- sachlich >> praktisch
- pflügen >> ernten
- inaktiv >> aktiv
- kritisch >> ablehnend
- verteidigen >> angreifen
- genau >> zuverlässig



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

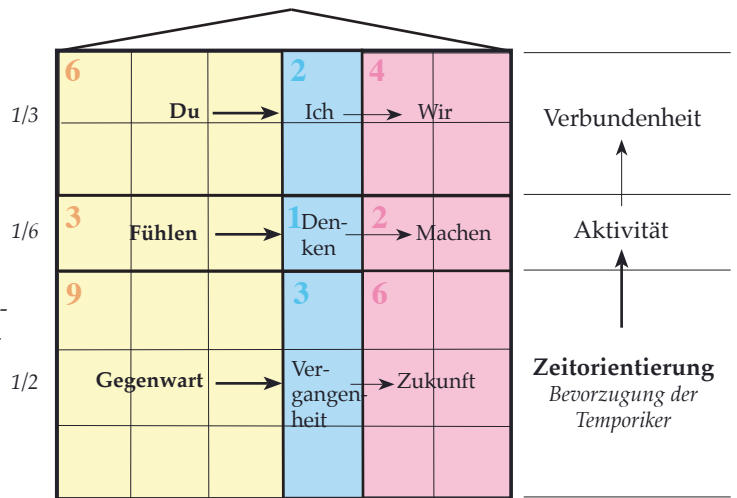
Die ersten Triaden wurden von Dietmar Friedmann in den 1980er-Jahren entdeckt, als er sich mit der Transaktionsanalyse von Eric Berne beschäftigte.

Weitere Triaden in der Fachliteratur bzw. im Internet unter www.123modell.de/modul035.htm

Das Stärken-Profil 2111 in der "Haus-Darstellung"

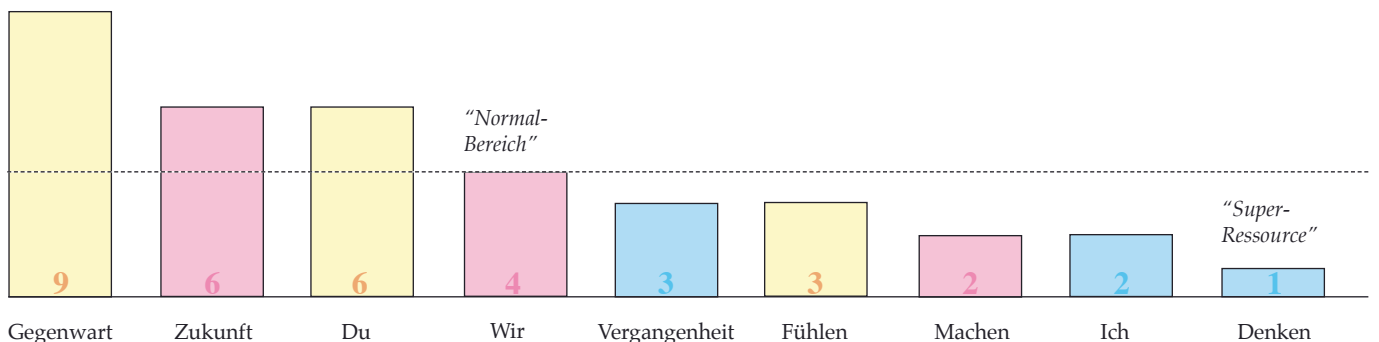
Stärken-Profil 2111 in einer "Haus-Darstellung", in der sich die Bevorzugungen des Grundbereichs (Stockwerke) und der Unterbereiche (Zimmer je Stockwerk) überlagern.

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



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

Daraus lässt sich ableiten, dass die schwächer ausgeprägten Stärken (Vergangenheit, Machen, Denken, Ich-Verbundenheit) gezielt trainiert und bewusster wahrgenommen, die drei besonders deutlich ausgeprägten Stärken (Gegenwarts- und Zukunftsorientierung, Du-Verbundenheit) 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 2111 in der "Garten-Darstellung"

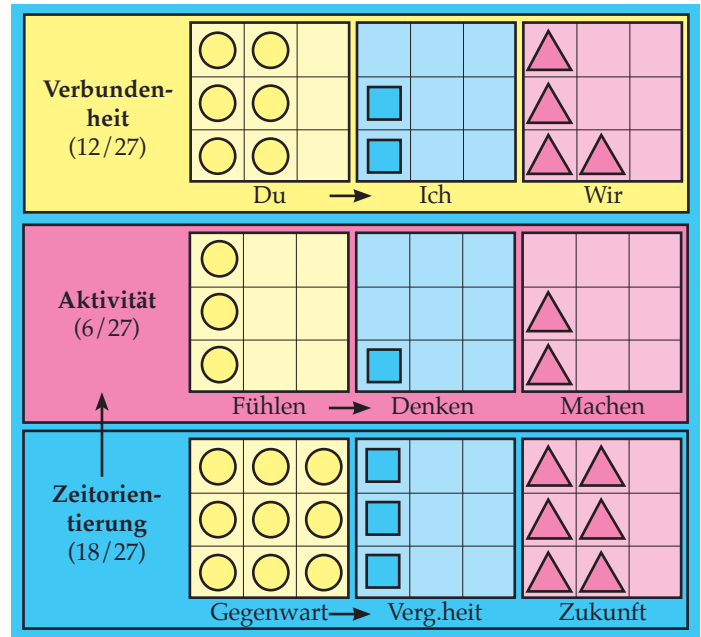
Eine zusätzliche Perspektive bietet die Darstellung des Stärken-Profiles als "Garten" mit einzelnen Parzellen: Hier wird der "innere Mensch" (also das angeborene Naturell) als ein Garten dargestellt, der in drei mal drei Bereiche unterteilt ist – die drei Grundbereiche Verbundenheit, Zeitorientierung 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: *Beziehung, Liebe, Herz, Seele, Freude, Positives, Gutes, Reaktion, Emotionen, Offenheit, Kindsein.*

Grundbereich Zeitorientierung: *Sein, Verstand, Sachlichkeit, Erkenntnis, Ökonomie, Geist, Abwarten, Inaktivität, Entspannung, heranwachsende Haltung.*

Grundbereich Aktivität: *Tat, Tun, Tätigkeit, Handlung, Arbeit, Kraft, Körper, Energie, Nicht, Nein, Spannung, Eltern-Haltung.*

Unterbereich Du-Verbundenheit: *Gegenüber, der Andere, für den anderen, Du-Bezug, Partner, Objekt, dein, dich, Sie.*

Unterbereich Ich-Verbundenheit: *das Eigene, Individualität, mich, mein, Ich-Bezug, auf sich beziehen, Subjekt, subjektiv.*

Unterbereich Wir-Verbundenheit: *gemeinsam, Gemeinschaft, konsensuell, zusammen, gemeinsam, Team, Wir-Gefühl.*

Unterbereich Gegenwartsorientierung: *was ist, heute, der Moment, Augenblick, jetzt, derzeit, aktuell, momentan, zur Zeit.*

Unterbereich Vergangenheitsorientierung: *was war, früher, zurückliegend, das Gestern, vorbei, Erinnerung, Gedenken.*

Unterbereich Zukunftsorientierung: *was sein wird, morgen, kommt noch, das Kommende, Ausblick, Vorschau, Vision.*

Unterbereich Fühlen: (nicht: Emotion!) *Reize aufnehmen, sehen, hören, ertasten, riechen, schmecken, essen, trinken, spüren.*

Unterbereich Denken: *Reize verarbeiten, verdauen, sortieren, ordnen, strukturieren, in Reihenfolge bringen.*

Unterbereich Machen: *Reize aussenden, kommunizieren, reden, singen, Lärm/Musik machen, ausscheiden.*