

Welche Elementaren Kommunikationstypen® leben Sie schon aus? Hier ein kleiner Test:

Kreuzen Sie die Antworten an, die am ehesten zutreffen.

Eine gute Freundin hat Sie gebeten bei ihrem Umzug zu helfen.

- 1) Sie sagen kurzfristig ab, weil es einem anderen Freund sehr schlecht geht und Sie ihm beistehen wollen. **B**
- 2) Sie sagen kurzfristig ab, weil Sie einfach keine Lust haben, mit all den anderen Helfen wie die Lemminge die Kartons von A nach B zu tragen. **C**
- 3) Sie sind da und helfen bis zum Ende. **A**
- 4) Sie kommen und helfen auch, aber nur weil es so viel Spaß macht, in den vielen Kartons zu stöbern und die neue Wohnung zu entdecken und so viele neue Leute kennen zu lernen und gemeinsam Pizza zwischen dem Chaos zu essen. **D**

Um 14 Uhr beginnt ein wichtiges Meeting in Ihrem Unternehmen.

- 1) Sie kommen pünktlich. **A**
- 2) Sie kommen fünf Minuten früher, um auch ja nicht zu spät zu kommen und niemanden zu verärgern. **B**
- 3) Sie kommen eine Viertel Stunde früher, um sich noch mit ein paar Kollegen über das Wochenende unterhalten zu können. **D**
- 4) Sie kommen zehn Minuten zu spät, setzen sich entspannt und zücken als erstes Ihr Smartphone. **C**

Sie hören sich einen Vortrag auf einem Fachkongress an.

- 1) Sie können sich kaum auf den Inhalt konzentrieren, weil Sie am liebsten selbst dort oben stehen würden. **C**
- 2) Sie können sich kaum auf den Rest des Vortrags konzentrieren, weil Sie noch eine emotionale Geschichte beschäftigt, die am Anfang des Vortrags erzählt wurde. **B**
- 3) Sie hören neugierig zu. Sowohl dem Redner, als auch den netten Kollegen recht, links, vor und hinter Ihnen. **D**
- 4) Wenn es interessant ist, dann hören Sie zu. Wenn nicht, dann stehen Sie auf und gehen raus. **A**

Ihr Lebenspartner hat zugenommen.

- 1) Na und? **A**
- 2) Der nimmt nicht zu. Und wenn doch, dann sorgen Sie dafür, dass er schnell wieder abnimmt. **C**
- 3) Sie fragen sich, ob er Sie nicht mehr liebt und ob er sich vielleicht aus Frust so gehen lässt. **B**
- 4) Logisch, bei dem vielen Schokoladen-Wettessen. **D**

Der Hochzeitstag jährt sich ein fünftes Mal.

- 1) Sie veranstalten eine unkomplizierte Gartenparty und laden alle Freunde, Bekannte und Verwandte ein. **D**
- 2) Muss man das feiern? **A**
- 3) Am besten verreisen Sie zu zweit nach Paris und erzählen sich gegenseitig, warum Sie sich vor fünf Jahren so unsterblich ineinander verliebt haben. **B**
- 4) Sie veranstalten eine teure, pompöse zweite Hochzeitsfeier und geben sich vor wichtigen Kunden, prominenten Freunden und zig Fotografen zum zweiten Mal das Ja-Wort. **C**

Sie haben Geburtstag.

- 1) Sie gehen schick angezogen mit ein paar wichtigen Freunden in einem exklusiven Restaurant essen und lassen dabei das Handy an, um keinen Geburtstagsgruß zu verpassen. **C**
- 2) Sie feiern mit Ihrem engen (erwachsenen) Freundeskreis in einer Kinder-Spielanlage, hüpfen auf dem Trampolien und werfen sich mit Bällen. **D**
- 3) Ein Kumpel kommt auf ein Bier vorbei. **A**
- 4) Sie laden Menschen ein, die Ihnen im letzten Jahr wichtig waren, genießen die Nähe und die tieferschürfenden Gespräche mit diesen wertvollen Menschen. **B**

Im Unternehmen wird eine neue Software eingeführt.

- 1) Sie verdrehen innerlich die Augen, weil Sie eh schon nicht wissen, wie Sie die viele Arbeit schaffen sollen und dann noch eine neue Software lernen?! **B**
- 2) Sie finden eine Möglichkeit, die alte Software noch so lange wie irgend möglich nutzen zu können. **A**
- 3) Sie regen sich in aller Öffentlichkeit darüber auf, dass diese unnötige, zeitraubende Änderung Sie von Ihrer wichtigen Arbeit abhält. **C**
- 4) Sie stürzen sich freudig auf die erste Testversion und erkunden alle neuen Besonderheiten. **D**

Eine Freundin ruft an.

- 1) Sie freuen sich diebisch, lassen die Hausarbeit links liegen und verkrümeln sich mit dem Telefon für Stunden auf das Sofa, um alle möglichen Kleinigkeiten auszutauschen. **D**
- 2) Wie gut, dass Ihre Freundin gerade anruft. Sie scheint geahnt zu haben, wie schlecht es Ihnen gerade geht. Nun können Sie stundelang mit ihr jedes Für und Wieder besprechen. **B**
- 3) Super. Dann können Sie ihr gleich erzählen, was Sie heute alles Tolles erlebt haben. Ihre Freundin kann sich auf einen langen Monolog einstellen, weil Ihr Leben einfach so spannend ist. **C**
- 4) Sie fragen, was sie möchte. Beantworten die Frage und legen wieder auf. **A**

Sie haben Streit mit einem Kollegen im Büro.

- 1) Ja, weil dieses gehirnamputierte Etwas das ganze Projekt ruiniert hat und noch nicht mal alle Schimpfwörter dieser Welt ausdrücken können, wie sauer Sie gerade sind. Sie versuchen es trotzdem. Lautstark. Und treten dabei noch gegen die Wand. **C**
- 2) Sie mögen schon gar nicht mehr ins Büro gehen. Diese Disharmonie macht sie völlig fertig und auch, dass er nicht Ihre Sicht der Dinge versteht. Sie verstehen ja seine, fühlen sich aber selbst völlig mißverstanden. **B**
- 3) Es gibt noch viele andere Kollegen. Sie gehen ihm einfach wortlos aus dem Weg oder sagen ihm kurz und sachlich, was Ihnen nicht passt. **A**
- 4) Sie gehen ihm aus dem Weg und schmollen. Ein paar Tage. Danach ist es Schnee von gestern und somit vergessen. Sie sind nicht nachtragend. **D**

Sie bekommen im Unternehmen eine neue Position angeboten.

- 1) Sie lehnen ab. Die bisherige gefällt Ihnen besser und ist vertraut. **A**
- 2) Sie freuen sich unbändig und erzählen es sofort jedem, der Ihnen über den Weg läuft. Vor allem von dem neuen Firmenwagen, dem neuen Büro und der neuen Hierarchiestufe, die Sie damit erklommen haben. **C**
- 3) Wie aufregend. Sie buchen sofort einige Online-Kurse, um alles zu lernen, was Sie für diese neue Position brauchen. **D**
- 4) Sie freuen sich über die Auszeichnung, doch haben auch Respekt davor, dass Sie dieser neuen Aufgabe nicht gewachsen sind und daran scheitern könnten. **B**

In Ihrem Unternehmen gibt es viele Regeln.

- 1) Sie hinterfragen viele dieser Regeln und versuchen zu ergründen, was der Sinn dahinter ist. Wenn Sie diesen nicht erkennen können, dann brechen Sie diese Regeln. **B**
- 2) Das ist gut so. Regeln geben Struktur und Sicherheit. **A**
- 3) Regeln sind wichtig. Für alle anderen. Deswegen stellen Sie diese Regeln auch gerne für die anderen auf. Sie selbst sind der Chef und für Sie gelten die Regeln nicht. **C**
- 4) Sie würden sich ja gerne an die Regeln halten, wenn alle anderen es tun, aber es schränkt Sie ein. Sie können nicht zwischen 9 und 17 Uhr und zwischen starren Grenzen kreativ arbeiten. Da kündigen Sie lieber. **D**

Sie haben ein eigenes Haus oder eine eigene Wohnung.

- 1) Überall stehen teure Gegenstände herum: Die beste Stereoanlage, Designermöbel, exklusive Bilder. Vor allem in den Bereichen, wo jeder Gast sie sehen kann. **C**
- 2) Überall stehen Körbe, Kisten und Schalen mit zig tausend Dingen: Steine aus einem Urlaub, Belege für die Steuererklärung, zig Hautcremeprouben, die Sie immer schon mal testen wollten und 43 Gesellschaftsspiele. **D**
- 3) Überall stehen und liegen Gegenstände, die nicht nur Gegenstände sind, sondern eine emotionale Bedeutung haben. Von Außen betrachtet ist es Krims-Krams, aber Sie können zu jedem Gegenstand eine emotionale Geschichte erzählen. **B**
- 4) Im Schlafzimmer steht noch Ihr Jugendbett. Ist noch einwandfrei. Und im Esszimmer haben Sie einen Tisch selbst geschreinert aus einem Stück Holz, dass Sie im Wald gefunden haben. **A**

Es ist November und die strategische Jahresplanung steht an.

- 1) Oh nö. Geht es nicht auch mal ohne so eine Jahresplanung? Wenn Sie etwas interessiert, dann gehen Sie es am liebsten sofort an, ohne groß zu planen. So viel Freiraum muss ein. **D**
- 2) Scheint wichtig zu sein, weil es so viele machen. Doch Ihnen ist es viel wichtiger, dass es im Hier und Jetzt allen gut geht. Und in einem Jahr soll es genauso sein. Auch ohne großartige Planung. **B**
- 3) Logisch. Ein-Jahres-Planung wie immer. **A**
- 4) Ja, so eine Planung ist wichtig, damit alle anderen auch wissen, was sie zu tun haben. Und wehe es hält sich jemand nicht an den Zeitplan. **C**

Sie spenden für den guten Zweck.

- 1) Natürlich. Sie haben zwar selbst nicht viel, aber Ihnen ist bewusst, dass Sie selbst mit dem Wenigen im Luxus schwelgen und woanders kleine Kinder verhungern. **B**
- 2) Klar, ist eine super Werbung. Eine astronomisch hohe Summe spenden und dies der Presse stecken, damit Sie im Scheinwerferlicht den Scheck überreichen können. **C**
- 3) Spenden? Nein. Erstens wollen Sie Ihren Notgroschen nicht leichtfertig ausgeben und zweitens reisen Sie lieber selbst hin und packen mit an. **A**
- 4) Ja. Eine kleine Summe. Weil sie auf der Straße vorschnell unterschrieben haben. Und es ist ja auch ein gutes Gefühl, anderen zu helfen. **D**

Sie arbeiten als Verkäufer.

- 1) Sie warten in einer Ecke, bis ein Kunde auf Sie zukommt und fachliche Fragen stellt. **A**
- 2) Wenn ein Kunde Interesse zeigt, dann zeigen Sie mit Begeisterung sofort alle Extras und Spielereien, die dieses tolle neue Gerät drauf hat. **D**
- 3) Sie sind in der Lage alles und jeden zu verkaufen. Selbst zu überhöhten Preisen. Sie sind unglaublich wortgewandt und können jeden Kunden begeistern. **C**
- 4) Sie raten dem Kunden flüsternd, dass er das Produkt in einem anderen Laden günstiger bekommen kann. **B**

Sie gehen den Büroflur entlang.

- 1) Kaum einer hört Sie, weil sie einen leichtfüßigen Gang auf den Ballen haben. **D**
- 2) Jeder kann Sie von weitem hören, weil Sie beim energischen Gehen mit den Fersen aufknallen. **C**
- 3) Ja. Sie gehen. Ohne Schnörkel. Fest, ruhig und sicher. **A**
- 4) Sie haben einen weichen Gang. Sie drehen die Fußspitzen leicht nach außen und der ganze Körper schwingt weich mit beim Gehen. **B**

Sie reden auf einer Netzwerkveranstaltung.

- 1) Sie haben eine etwas schleppende Sprechweise, machen mitten im Satz immer mal wieder eine Pause, um nachzudenken und betonen hauptsächlich die Vokale. So mancher möchte die Sätze dann für Sie beenden, was Sie nicht lustig finden. **B**
- 2) Sie sprühen und ziehen die Mensentrauben in Ihren Bann. Sie feuern Anekdoten raus und sind schon von weitem zu hören, weil sie lauter sprechen als andere und dabei die Konsonanten knallen lassen. **C**
- 3) Von der Ferne können schon alle Ihre hohe aufgeregte Stimme hören. Und weil Sie ohne Punkt und Komma reden, wenn Sie etwas spannendes zu erzählen haben. **D**
- 4) Sie reden wenig. Aber wenn Sie reden, dann ganz entspannt mit kurzen, sachlichen Statements. **A**

Zählen Sie, wie häufig Sie die Buchstaben A, B, C und D angekreuzt haben. Die Buchstaben, die Sie am häufigsten angekreuzt haben, leben Sie derzeit am intensivsten aus.

A) Der Erde-Supermann

Die Erde hat privat wenig Freunde, aber die bis zu Unendlichkeit. Erde ist schweigsam und hört lieber zu oder verkriecht sich mit der Zeitung ins Arbeitszimmer, wenn ihn der Besuch im Wohnzimmer zu sehr nervt. Wenn Einladungen zu Geburtstagspartys und Jubiläumsfeiern im Briefkasten landen, wirft er die meisten sofort in den Papierkorb, und nur bei einigen ausgewählten nimmt er die Qual des Feierns auf sich. Wobei es eher ein in der Ecke Stehen ist als ein Feiern. Erde geht auch frühzeitig, hat am Ende des Abends mit kaum jemandem geredet und getanzt schon mal gar nicht. Erde ist der zuverlässige Nachbar, der stets mit Rat und vor allem Tat zur Seite steht. Wenn er allerdings bei einer Diskussion findet, dass jemand Unrecht hat, dann bringt er seine Wahrheit sachlich, knackig und kurz auf den Punkt, was ziemlich dominant klingen kann. Die Erde liebt Regeln und klare Strukturen. Die Aussage, dass etwas immer schon so gemacht wurde und deswegen nicht geändert werden muss, kam bestimmt von einem Erde-Typen. Er mag Kinder am liebsten, wenn sie in einem Alter sind, in dem man vernünftig mit ihnen reden kann.

Die Erde hält sich bei beruflichen Diskussionen am Anfang eher zurück, um sich einen Überblick zu verschaffen. Wenn die Erde sich eine Meinung gebildet hat, dann wird er diese souverän kundtun. Er spricht stets mit einem gedachten Gleichheitszeichen vor dem Satz. Pausen kann Erde entspannt aushalten und nimmt selten etwas zu persönlich, da Erde nur über wichtige Themen nachdenkt und unwichtige so gut es geht ignoriert. Die Erde mag keinen Smalltalk und hält sich auch bei Lästereien zurück.

B) Die Wasser-Superfrau

Das Wasser ist privat eine Drama-Queen. Katastrophen warten überall, und Wasser lebt sie voll aus, indem sie sich in jedes Problem hineinschaukelt. Probleme beleuchtet Wasser von allen Seiten, und wenn vom Umfeld zu schnell Lösungen angeboten werden, hat Wasser stets ein »Wenn« und ein »Aber« parat. Die Sprechweise des Wassers ist eher schleppend, mit vielen Denkpausen mitten im Satz, und Wasser betont hauptsächlich die Vokale, so dass die einzelnen Worte gedehnt klingen.

Das emotionale Eintauchen macht das Wasser zum beliebten Gesprächspartner, wenn Freunde ein Problem oder sonst etwas Wichtiges zu berichten haben. Wasser kann unglaublich gut trösten und für Freunde und die Familie da sein. Da Wasser nicht Nein sagen kann, steht seine Tür stets offen und das Telefon nie still. Dadurch wird das Wasser leicht ausgenutzt. Wobei Freunde auch mal genervt reagieren können, wenn das Wasser stets das einzige Haar in der Suppe findet und die Suppe deshalb dann auch ablehnt.

Beruflich ist das Wasser ähnlich gefordert. Da keiner so gut und emotional zuhören kann wie das Wasser, möchte fast jeder Kollege sein Seelenleben vor ihm ausschütten. Da das Wasser auch beruflich kaum Grenzen setzen kann, landet viel Arbeit der Kollegen auf dem Schreibtisch der Wasser-Frau. Bei Diskussionen findet das Wasser kein Ende, weil ihm stets noch neue Sichtweisen einfallen oder es sich emotional nicht für einen Blickwinkel entscheiden kann. Diese Fähigkeit, sich in andere hineinzufühlen und viele Sichtweisen zuzulassen, macht das Wasser zum perfekten Ansprechpartner bei Kundenproblemen. Die Empathie ist eine absolute Stärke des Wassers, wobei es im Team mit seinen vielen Einwänden eher die Bremse als das Gaspedal bedient.

C) Der Feuer-Supermann

Feuer steht privat ständig im Mittelpunkt der Familie. Er redet gerne und häufig, und alle anderen Familienmitglieder kommen kaum zu Wort. Selbst wenn Freunde zu Besuch kommen, verfolgen diese eher einen Kinofilm mit dem Feuer in der Hauptrolle. In den Nebenrollen: das neue Motorrad, die Gehaltserhöhung und der nächste Luxus-Urlaub.

Wenn diskutiert wird, dann kann es heiß hergehen, weil Feuer nicht so schnell von seiner Meinung abweicht, und so manches Mal verabschiedet sich der Besuch mit knallenden Türen. Und doch kommen die Menschen immer wieder, weil es einfach Spaß macht, dem Feuer an den Lippen zu hängen und den spannenden Berichterstattungen zu lauschen. Wenn Feuer das Wohnzimmer betritt, füllt es den Raum und wird sofort von allen wahrgenommen.

Beruflich ist Feuer ein großartiger Redner und reißt gerne jede Diskussion und jedes Meeting an sich. Feuer denkt mehr an sich und spricht dementsprechend in der Ich-Form, als an das Team mit Äußerungen in der Wir-Form. Als Verkäufer verspricht er Kunden häufig das Blaue vom Himmel, ohne vorher abzuklären, was das Unternehmen wirklich leisten kann. Wie die Erde-Typen dies in der Abteilung dann wieder ausbügeln, ist dem Feuer schnuppe.

Feuer kann gut delegieren, vor allem wenn es um langweilige Aufgaben geht. Feuer konzentriert sich lieber auf die Herausforderungen, mit denen er glänzen und im Mittelpunkt stehen kann. Sie hören das Feuer schon von weitem an den hart aufschlagenden Fersen, wenn er den Flur entlanggeht. Beim Sprechen erkennen Sie Feuer daran, dass er beim Reden die Konsonanten stark betont, um mehr Schärfe in jedes Wort zu bringen.

D) Die Luft-Superfrau

Die Luft spielt privat für ihr Leben gerne. Sowohl mit Kindern in der Sandkuhle als auch mit Erwachsenen bei einem Spieleabend. Die Luft liebt das Abenteuer und mag es, wenn sich jeden Tag die Welt ein kleines bisschen weiterdreht und verändert.

Die Luft hat häufig ungewöhnliche Ideen, die nicht selten absurd sind, manchmal allerdings auch genial, und jedes Mal Spaß versprechen.

Die Luft ist ungern allein und hat daher gerne bei allen möglichen Aktivitäten die gesamte Familie und auch Freunde mit dabei.

Durch die vielen neuen Eindrücke ändert die Luft gerne mal ihre Meinung. Wenn sie erzählt, spricht sie ohne Punkt und Komma mit einer eher hektischen Atmung.

Beruflich wird die Luft beim Gehen kaum gehört, weil sie hauptsächlich die Ballen und Zehenspitzen belastet. Dafür fällt die hohe Stimmlage umso mehr auf, ebenso wie das unaufhörliche Geplapper.

Auch beruflich ist der Luft das »Wir« wichtiger als das »Ich«. Luft ist unglaublich kreativ und gut in einem Arbeitsbereich, den sie spannend findet. Der ewig gleiche berufliche Trott ist für Luft eine Qual. Die Luft liebt Smalltalk und Businessstark.