

MBTI®-Typ Stressoren und Stressreaktionen



Jeder von uns wird durch andere Dinge gestresst. Aber wissen Sie, was Sie am ehesten ins Trudeln bringt? Und woran können andere erkennen, dass Sie sich gestresst fühlen?

Wenn Sie mehr über Ihren MBTI-Typ wissen, kann das hilfreich sein. Hier sind einige Dinge, die jeden Typ stressen, entsprechend dem am meisten genutzten Teil ihrer Persönlichkeit – ihrem Core Character™ – und wie jeder Typ dazu neigt, sich unter Druck zu verhalten. MBTI-Typen mit einer Präferenz für Extraversion finden Sie unten, die Präferenz für Introversion umseitig.

Aktivist

(ESTP & ESFP)



Stressoren

- Mangel an Stimulation und Aufregung
- Theoretische, abstrakte Aufgaben ohne praktische Anwendung im Moment
- Körperlich eingeschränkt sein, z. B. durch Krankheit oder Umstände

Verhalten unter Alltagsstress

- Sucht mehr und mehr nach äußerer Stimulation und Erregung
- Kann sich aufreizend oder gefährlich verhalten oder es übertreiben
- Lebt nur im gegenwärtigen Moment und trifft keine Entscheidungen

Entdecker

(ENTP & ENFP)



Stressoren

- Menschen, die sagen: „Das wird nie funktionieren“
- Zu viele scheinbar irrelevante Details
- Mangel an Abwechslung; keine Möglichkeit, etwas Neues zu tun

Verhalten unter Alltagsstress

- Teilt zunehmend unpraktische Ideen mit immer mehr Menschen
- Unfähig, die Dinge ernst zu nehmen, wird destruktiv „spielerisch“
- Wird nicht an Entscheidungen gebunden sein

Direktor

(ESTJ & ENTJ)



Stressoren

- Ineffiziente Menschen, Systeme oder Organisationen
- Mangelnder Abschluss, nicht in der Lage sein, Entscheidungen zu treffen, Blocker
- Sich auf die Gefühle der Menschen und nicht auf die Aufgabe konzentrieren zu müssen

Verhalten unter Alltagsstress

- Wird übermäßig direktiv, energisch, sogar aggressiv
- Trifft vorschnelle Entscheidungen und zwingt sie anderen auf
- Verwirft Beweise/andere Meinungen, die nicht in ihre Sichtweise passen

Ernährer

(ESFJ & ENFJ)



Stressoren

- Konflikte mit anderen und zwischen anderen
- Mangelnde Herzlichkeit, keine Erwidern der Freundlichkeit
- Ungerechtigkeit in der Welt im Allgemeinen

Verhalten unter Alltagsstress

- Wird überschwänglich und überfreundlich
- Anspruchsvoll bei der Erfüllung ihrer eigenen Bedürfnisse und der Bedürfnisse anderer
- Interpretiert Situationen in Bezug auf ihre Werte und ignoriert jegliche Beweise

MBTI®-Typ Stressoren und Stressreaktionen

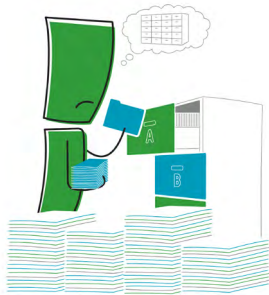


Jeder von uns wird durch andere Dinge gestresst. Aber wissen Sie, was Sie am ehesten ins Trudeln bringt? Und woran können andere erkennen, dass Sie sich gestresst fühlen?

Wenn Sie mehr über Ihren MBTI-Typ wissen, kann das hilfreich sein. Hier sind einige Dinge, die jeden Typ stressen, entsprechend dem am meisten genutzten Teil ihrer Persönlichkeit – ihrem Core Character™ – und wie jeder Typ dazu neigt, sich unter Druck zu verhalten. MBTI-Typen mit einer Präferenz für Extraversion finden Sie unten, die Präferenz für Introversion umseitig.

Bewahrer

(ISTJ & ISFJ)



Stressoren

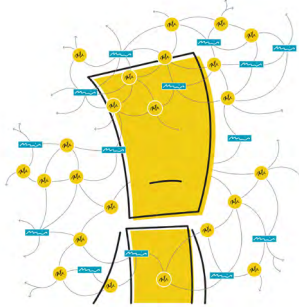
- Ohne detaillierte, praktische Informationen oder Pläne handeln zu müssen
- Andere, die die Lehren aus den bisherigen Erfahrungen des Bewahrers nicht beachten
- Dinge ändern, die bereits funktionieren

Verhalten unter Alltagsstress

- Sucht zwanghaft nach dieser einen wichtigen Information
- Zieht sich von der Außenwelt zurück
- Kann keine Entscheidung treffen, bevor nicht alle Informationen gefunden wurden

Visionär

(INTJ & INFJ)



Stressoren

- Keine Zeit zu haben, vor der Antwort über die Möglichkeiten nachzudenken
- Dass ihre gut durchdachten Ideen abgetan oder ignoriert werden
- Unorganisierte, rechthaberische Menschen

Verhalten unter Alltagsstress

- Zieht sich zurück, um immer komplexere Ideen in seinem Kopf zu entwickeln
- Diese Modelle können sich von der Realität entfernen
- Unfähig zu handeln, bevor nicht alle Möglichkeiten ausgelotet wurden

Analytiker

(INTP & ISTP)



Stressoren

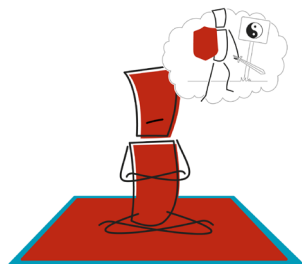
- Dass ihre sorgfältig durchdachten Lösungen abgelehnt oder ignoriert werden
- Unlogische Entscheidungen, die nicht durchdacht sind
- Übermäßiges Zeigen von Zustimmung oder Emotionen von anderen

Verhalten unter Alltagsstress

- Zieht sich zurück, um Probleme selbst zu lösen
- Fixiert sich darauf, die eine richtige Lösung zu finden
- Ignoriert andere Menschen; trifft Entscheidungen, ohne sie zu informieren

Gewissen

(ISFP & INFP)



Stressoren

- Menschen, die ihre Werte ignorieren, ablehnen oder ihnen zuwiderhandeln
- Arbeit in einem Beruf, der im Widerspruch zu diesen Werten steht
- Unflexible und unreflektierte Menschen oder Organisationen

Verhalten unter Alltagsstress

- Zieht sich in einen inneren Dialog zurück
- Arbeitet zwanghaft an Entscheidungen, die mit seinen Werten übereinstimmen
- Ignoriert Fakten, die nicht in das von ihnen gezeichnete Bild passen