

# Messverfahren für die mentale Gesundheit

von Wolfgang Hinz

**Um für eine Persönlichkeit den Standort auf dem natürlichen Entwicklungsweg zu bestimmen ist es notwendig, die Entwicklungsstufen ‚normal‘ und ‚entwickelt‘ (synonym: mental gesund) zu unterscheiden. Wir stellen hier zwei Verfahren vor: ein alltagstaugliches für den Gebrauch im Alltag (privat und beruflich) und ein präzises Analyse-Instrument.**

Das Analyse-Instrument wird beispielsweise in Seminaren von Trainern oder bei der Stellenbesetzung von Personalberatern eingesetzt. Es ermöglicht eine gute Standortbestimmung der Persönlichkeit auf dem natürlichen Entwicklungsweg und zeigt den Weg zur Weiterentwicklung auf.

Das Vorgehen ist dreiphasig. Die ersten beiden Phasen dienen dazu, den Persönlichkeitstyp festzustellen. Die dritte Phase unterscheidet in ‚normal‘ und ‚mental gesund‘. **In der ersten Phase** wird ein Typen-Test durchgeführt, um das Grundmuster der Persönlichkeit festzustellen. Der Persönlichkeitstest dauert 20 Minuten. Er ergibt für jeden der neun Persönlichkeitstypen einen Wert. Das Ergebnis des Tests ist der Typ mit dem höchsten Wert, der als wahrscheinliches Grundmuster der Persönlichkeit angesehen wird. Das jedenfalls ist die **Arbeitshypothese** für die Persönlichkeit zu diesem Zeitpunkt.

**In der zweiten Phase** wird diese Hypothese bestätigt oder verworfen. Dazu wird aus der Vier-Kanal-Kommunikation der Selbstoffenbarungskanal<sup>1</sup> eingesetzt: Jedes Grundmuster hat eine ganz spezielle Art der verbalen und nonverbalen Kommunikation. Es kann an häufig verwendeten Begriffen, Formulierungen, Aussagen, Redewendungen, am Kommunikationsstil oder an Verhaltensmustern erkannt werden. All dies ist in einem von uns entwickelten **Kompendium** zusammengestellt.

Die Reaktionen der Persönlichkeit auf spezielle Situationen werden nun analysiert und die Ergebnisse führen zur Bestätigung oder zur Ablehnung der Arbeitshypothese. Bei Ablehnung wird das Vorgehen mit einer neuen Arbeitshypothese iterativ durchgeführt, bis diese bestätigt ist.

Diese Vorgehensweise ist auch erforderlich, wenn es nach Durchführung des Tests mehrere höchste Werte bei den Persönlichkeitstypen gibt. Bisher wurden zu 85 % ein höchster Wert, zu 13,5 % zwei höchste Werte und zu 1,5 % drei höchste Werte beobachtet. Am Ende dieser zweiten Phase liegt ein zuverlässiges Ergebnis für den Persönlichkeitstyp vor, der auch so von der Persönlichkeit akzeptiert ist.

**In der dritten Phase** findet die Unterscheidung zwischen den Entwicklungsstufen ‚normal‘ und ‚entwickelt‘ (gesund) statt. Einen strukturierten Interview-Leitfaden dazu gibt es für jeden Persönlichkeitstyp. Er hebt seine Defizite in den Elementen Denken, Fühlen und Handeln hervor. Ferner gibt es eine Tabelle der typischen Merkmale im normalen und im entwickelten Bereich. Diese Tabelle wird in einem Interview ausgefüllt und ergänzt das Selbst- bzw. Wunschbild der Persönlichkeit durch das Fremdbild des Trainers oder Beraters. Die ausgewählten Merkmale ergeben die Entwicklungsstufe.

Das klingt komplizierter, als es wirklich ist. Der zeitliche Aufwand beträgt etwa zwei Stunden, ist also übersichtlich. Dafür liegt dann als Ergebnis auch eine gute Standortbestimmung für die Persönlichkeit vor. Hier noch einmal die drei Phasen in Kurzform:

Phase 1: Erstellen einer Arbeitshypothese mit dem Typen-Test,

Phase 2: Überprüfung und Bestätigung der Arbeitshypothese,

Phase 3: Unterscheidung zwischen ‚normal‘ und ‚entwickelt‘ auf der Basis von Merkmalen.

Im Alltag kann man natürlich nicht so strukturiert vorgehen. Die typische Situation ist hier ein Gespräch zwischen zwei Personen mit gegensätzlichen Themen. Mit Hilfe des Selbstoffenbarungskanals sind wir in der Lage, Persönlichkeitstyp und Interessen unseres Gesprächspartners zu erkennen. Dieses Instrument ist leicht erlernbar und mit etwas Übung leicht anzuwenden. Man erzielt damit wirkungsvolle Ergebnisse. Dazu ist auch das oben erwähnte Kompendium, welches die Interessen des Persönlichkeitstyps enthält, sehr wertvoll.

Jetzt geht es darum, die eigenen Interessen und die des Gesprächspartners zu gemeinsamen Interessen zusammenzuführen. Bei einem entwickelten Gesprächspartner geht das leicht, bei einem normalen gibt es gute Chancen auf ein Ergebnis und bei gestörten Gesprächspartnern ist ein Ergebnis sehr schwierig zu erreichen. Jedenfalls ist es für diese Situation ausreichend, eine Unterscheidung von normal und entwickelt aus der Auswertung des Selbstoffenbarungskanals zu erstellen, frei nach dem Motto: „Ich wünsche mir die Kraft, normale Menschen zu ertragen, den Mut, mental gesunden Menschen zu vertrauen und die Weisheit, die einen von den anderen zu unterscheiden“.

**Fazit:** Es gibt ein Instrumentarium, mit dem wir mentale Gesundheit – je nach Anforderung und Situation – messen können. Damit sind wir auch in der Lage, für jede Persönlichkeit den Standort auf dem natürlichen Entwicklungsweg zu bestimmen und gemeinsam konkrete Maßnahmen für die weiteren Schritte zu erarbeiten. **Mentale Gesundheit ist nicht mehr abstrakt, sondern ganz konkret.**

© Pbl Institut 2015

[www.pbi-institut.org](http://www.pbi-institut.org)

---

<sup>i</sup> Siehe Schulz von Thun: Miteinander reden, Reinbek 2006.