



# **PERSÖNLICHKEITSANTEILE**

So sparen Sie sich Umwege  
in der Beratung!

**WEBINAR 8.11.2022**

für die **Fachgruppe Personenberatung und  
Personenbetreuung**  
der Wirtschaftskammer Niederösterreich

© ALEXANDRA NEUHOFER  
LEBENS- UND SOZIALBERATUNG MEDIATION SUPERVISION

# GRUNDFORMEN DER ANGST

1961 (!) Ersterscheinung

Das Buch von Fritz Riemann ist eine Charakterkunde, die erklärt, warum wir als Menschen eher dem Wechsel oder der Dauer zuneigen, warum wir eher Nähe suchen oder Distanz halten. Und in manchen Situationen auf die eine Weise, in anderen vollkommen unterschiedlich reagieren.

Fritz Riemann zeigt in seinem Buch auf, die besonderen Charaktereigenschaften von anderen Menschen

- a) überhaupt zu erkennen und zu verstehen,
- b) diese zu akzeptieren und
- c) dann eventuell auch noch dahinter zu schauen, um Klienten bestmöglich zu unterstützen.

Er beschreibt die vier Typen der Persönlichkeit, bei denen es sich – in seinen Worten – *„letztlich um vier verschiedene Arten des In-der-Welt-Seins“* verbunden mit den entsprechenden „Grundformen“ der Angst handeln soll. Er nennt sie schizoide, depressive, zwanghafte und hysterische = heute histrionische Persönlichkeiten.

Er betont, dass ein Mensch nicht nur eine dieser Charaktereigenschaften hat, sondern individuell und wandlungsfähig ist und z. B. einen Bereich stärken kann, der bisher nur schwach ausgeprägt war. Seine Überlegungen und Erfahrungen mit Patienten sammelte Riemann in diesem Buch, das rund eine Million Mal gedruckt wurde: Grundformen der Angst wurde in 17 Sprachen übersetzt.

# FRITZ RIEMANN

Der deutsche Psychoanalytiker und Astrologe Fritz Riemann wurde am 15.9.1902 in Chemnitz geboren und verstarb am 24.8.1979 in München.



- von der inneren Bewegungen der Seele schon seit früher Kindheit angezogen
- großbürgerlich aufgewachsen (Patriarchat)
- nach Matura kaufmännische Lehre, Abbruch
- 1922 Beginn Studium der Psychologie in München
- Abbruch – experimentelle Psychologie hat ihn wenig interessiert
- 1924 Heirat mit einer Ärztin – in Landpraxis eignete sich sein Wissen in dieser Privatpraxis an – Interesse an Psychotherapie und Astrologie
- 1934 ging er nach Leipzig und wurde Schüler des Astrologen Herbert Freiherr von Klöckler und Lehranalytand der Psychoanalytikerin Therese Benedek, nach deren Emigration 1936 er einige ihrer Patienten und Aufgaben übernahm. Seine Ehe wurde geschieden.
- 1939 neuerliche Eheschließung, zu dem einen aus 1. Ehe noch 3 Kinder
- 1943 Kriegsdienst – Ausbildung zum Sanitäter, Assistent bei einem Internisten in Russland
- nach englischer Kriegsgefangenschaft 1945 Freilassung

Nach Kriegsende traf er seine Familie wieder, die alle materiellen Güter verloren hatte. Riemann versuchte, seine Praxis in München wieder aufzubauen. Er fand frühere Patienten wieder, und gemeinsam mit ehemaligen Kollegen erhielt er die Lizenz für den Wiederaufbau eines psychotherapeutischen Ausbildungsinstituts.

Bis wenige Jahre vor seinem Tod war er im Vorstand der jetzigen Akademie für Psychoanalyse und Psychotherapie.

1961 erschien die erste Auflage seines Hauptwerks *Grundformen der Angst*.

Riemann wandte sich auch der Astrologie zu und veröffentlichte 1976 das Buch *Lebenshilfe Astrologie – Gedanken und Erfahrungen*, das er als Beitrag zu deren „Rehabilitierung“ ansah; er plädiert darin für einen vorurteilsfreien Zugang zur Denkweise und Symbolsprache der Astrologie. Die Einbeziehung des individuellen Geburtshoroskops sah er als fruchtbar für alle menschlichen Beziehungen an, wobei er die Eigenverantwortung bei der Persönlichkeitsentwicklung betonte.

1979 wurde bei Fritz Riemann Krebs diagnostiziert, der am 24. August 1979 zu seinem Tod führte.

# ANGST

Die Angst ist an und für sich nichts Schlechtes, sie schützt einen Wert in uns.

Prof. DDr. Alfried Längle:

*„Es ist nicht das schlimmste, sterben zu müssen.  
Viel schlimmer ist es, nicht gelebt zu haben.“*

**Angst zeigt die Realität des Lebens.**

**Angst realisieren heißt das Leben realisieren.**

**Angst ist ein Motor, der aktiviert.**

Fritz Riemann formulierte Angst 1971 (über 50 Jahre her!) in einer Sendung im Süddeutschen Rundfunk so:

*„Die erste Forderung, die mit der Geburt einsetzt, ist die, dass wir uns der Welt und dem Leben vertrauend öffnen sollen, gleichsam ja sagen sollen zu unserem Dasein.*

*Nie wieder in unserem Leben sind wir aber so total abhängig und hilflos der Umwelt ausgeliefert, wie in den ersten Lebenswochen. Daher werden Not- und Mangelerebnisse hier als unser ganzes Dasein bedrohend erlebt.*

*Dieses völlige Ausgeliefertsein, unsere hilflose und wehrlose Abhängigkeit sind daher die Grundlage unserer tiefsten und frühesten Angst, ....“*

Um Ihnen auch noch einen Blick darauf zu geben, was die heutige Wissenschaft dazu meint, darf ich Ihnen einen kurzen Text dazu von Prof. Dr. Gerald Hüther vorlesen, der eine führende Rolle in der Gehirnforschung spielt.

Er untersucht, wie sich Verschaltungen im Gehirn bilden, die dann von uns als Angst, Enttäuschung, Trauer und Wut aber auch als Freude, Zufriedenheit und innere Stärke erlebt werden.

# PERSÖNLICHKEITSANTEILE

Keinesfalls möchte ich Sie dazu anregen, Menschen – und besonders Ihre Klienten – in Schubladen zu stecken!

Jeder Mensch ist etwas Besonderes, Komplexes und ständig in Entwicklung.

Es gibt 4 Persönlichkeitsanteile, die jedem Menschen innewohnen.

- schizoiden Anteil
- depressiven Anteil
- histrionischen (hysterischen) Anteil
- zwanghaften Anteil

Manchmal recht gleichmäßig verteilt, man spricht dann von einem sehr ausgeglichenen Menschen.

In der Beratung (im Coaching, in der Supervision ...) können wir mit dem Wissen über die Persönlichkeitsanteile den Klienten und damit der Beratung nützen, da wir uns manche Umwege sparen.

Denn wir entwickeln mehr Gespür und Verständnis, was die Klienten schützen wollen, was so viel Wert ist, eine Angst oder bestimmte Verhaltensmuster zu entwickeln. Diese Ängste kommen nie „REIN“ vor und sind auch veränderlich.

Vor allem in der Persönlichkeitsentwicklung ist die Feststellung der Gewichtung der Anteile besonders hilfreich, weil wir mit dem Klienten eine fundierte Basis haben, von der wir ausgehen können – und das in der Beratung genauso wie im Coaching, der Mediation oder der Supervision.

Wenn ich weiß, wie jemand „gestrickt“ ist, kann ich ihn gut dabei unterstützen, das zu fördern oder dabei helfen zu überwinden, was ihn zB an einer Entscheidung oder überhaupt am Leben hindert.

**Ein wenig über die Persönlichkeitsanteile des Klienten zu wissen unterstützt Ihren Klienten dabei, von Ihnen besser verstanden und wirklich „gesehen“ zu werden, damit schaffen Sie Vertrauen.**

# ANWENDUNG

## Lebens-und Sozialberatung

### Mediation

### Organisationsberatung und -entwicklung

Führungskräftecoaching, Teamzusammenstellung und -entwicklung,  
Teambuilding

### Medizin

### Chakren-Zuordnung

### Homöopathie

### Energetik

### Partnervermittlung



ergänzende Persönlichkeitsstrukturen „Gegensätze ziehen sich an“

Bemerkung: Die Werte müssen im Grunde übereinstimmen!

Schizoid – depressiv

hysterisch – zwanghaft

- 1) schizoid ahnt Liebesfähigkeit des depressiven – seine Chance auf Befreiung aus der Isolierung
- 2) der depressive bewundert den schizoiden, weil er auch gerne so autark wäre, ohne Verlustangst
- 3) den hysterischen fasziniert die Solidität und Stabilität des Zwanghaften
- 4) den zwanghaften fasziniert die Lebendigkeit und Buntheit des hysterischen

Das funktioniert wunderbar, wenn miteinander Reden, Verstehen, Ernstnehmen, Respektieren und Wertschätzen vorhanden sind.

# PHÄNOMENOLOGIE

Phänomenologie ist die Haltung der Offenheit, ohne Vorbehalt und Vorkenntnisse.

## Das bedeutet:

Nehmen Sie Ihre Klienten so wahr, wie sich diese Ihnen geben! Beim Hereinkommen, Begrüßen, Hinsetzen und vor allem WAS er bzw sie Ihnen WIE erzählt.

Sie brauchen dabei noch gar nicht daran denken, wofür es gut ist, dass gerade dieses Thema das erste ist, das der Klient anschneidet, vielleicht haben sie telefonisch einen ganz anderen Auftrag bekommen.

Wird Ihnen aber sicherlich schon öfter aufgefallen sein, mir kommt vor, dass es im Setting eher selten darum geht, worüber am Telefon vom Klienten gesprochen wurde.

Nehmen Sie diesen Menschen, der vor Ihnen sitzt, der Sie nicht persönlich kennt, vielleicht auf Empfehlung oder über Ihre Homepage zu Ihnen kommt und Ihnen sein Vertrauen bereit ist zu schenken, wahr!

Denken Sie nicht daran, dass Psychologen, Pädagogen, Rechtsanwälte etc den Gerüchten nach schwierige Klienten sind – was sie jedenfalls sind sind Menschen!

Und sie kommen nicht in ihrer beruflichen Rolle zu Ihnen sondern – als MENSCH.

## **Deshalb: Klienten nicht googlen !!!**

Sie schmeißen sich damit selber eine Tür zu – nämlich Ihre Unbefangenheit, auf Klienten zuzugehen!

## Vorgehensweise

- Was zeigt sich? (Einruck)
- Wie ist es? (Was meint mein Gefühl dazu?)
- Ist es wirklich so? (nachfragen: Verstehe ich Sie richtig: Letzten Satz wiederholen! ...)

Mit dieser Art der Kontaktaufnahme und des Vertrauensaufbaus – also der Phänomenologie – sparen Sie sich und Ihrem Klienten schon einige Meter und bringen mehr Qualität in die Beratung, weil Sie schon etwas gemeinsam „schwingen“.

# SCHIZOIDER ANTEIL

= der distanzierte Typ

## GRUNDANGST

Angst vor Nähe – dass er sich selber aufgibt!  
Angst sich zu öffnen und dadurch abhängig von jemandem zu werden = ICH-Verlust

## SUCHE NACH

Wärme, Geborgenheit

## TYP

Chef, Einzelgänger  
Lonesome Cowboy = Lucky Luke  
Macher, kühler Geschäftsmann, autark

## STÄRKEN

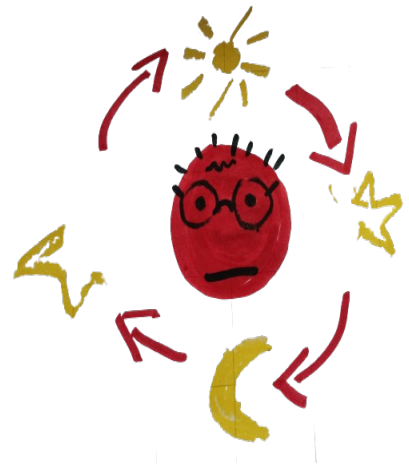
- konsequent, selbstsicher, strategisch
- väterlich, distanzfähig, hinterfragend, willensstark
- entscheidungsfreudig
- effektiv und zielorientiert
- logisch, rational, klar und deutlich
- souverän, packt an
- scharfe Beobachtungsgabe

## SCHWÄCHEN

- kann sich schwer ein- bzw unterordnen (aus Angst, sich selber zu verlieren bzw etwas von sich persönlich zu zeigen)
- Besserwisser, kompromisslos
- gefühlskalt, eigenbrötlerisch
- Skeptiker, Nörgler
- Macht sich am liebsten alles selber
- herrschsüchtig und autoritär bis hin zu verletzend
- moralisierend und streng
- Gleichgültig gegenüber Gefühlsausbrüchen
- Bindungsscheu bis kontaktarm

## BERUF

General, Physiker, Pilot, Einzelunternehmer, Führungskraft, Polizeipräsident, Wissenschaftler, Pioniere, Initiatoren





# DEPRESSIVER ANTEIL

## Beziehungs-Typ

*Ich brauche Dich, weil ich dich liebe.  
Ich liebe Dich, weil ich Dich brauche.*  
(Erich From: Die Kunst des Liebens)



## GRUNDANGST

Angst vor Distanz, dem Allein-Sein  
Angst vor dem Verlust der Geborgenheit in einer Beziehung - Trennungsangst

## SUCHE NACH

Sich einmal durchsetzen können, eigene Bedürfnisse auf den Tisch bringen, auch einmal NEIN sagen!

## TYP

Kümmerer, B-Hörnchen = BETA-Person in der Gruppe

## STÄRKEN

- hilfsbereit, aufopfernd
- Kommunikationsstark – schlägt Brücken – privat und beruflich
- menschlich, entgegenkommend
- friedlich, verständnisvoll und guter Zuhörer
- guter Freund und verlässlich – 24 Stunden für Freunde da
- tolerant, warmherzig,
- kann eigene Bedürfnisse zurückstellen

## SCHWÄCHEN

- opferbereit, naiv, leichtgläubig
- unselbständig, beeinflussbar, unsachlich
- kann sich nicht entscheiden
- Klette, leicht beleidigt, gefühlsüberbetont
- scheut Verantwortung
- will nicht im Mittelpunkt stehen und Entscheidungen fällen
- konfliktscheu, ängstlich

## BERUFE

alle sozialen Berufe, Lebens- und Sozialberater, Sekretärin, Assistent  
Haushälterin, Mädchen für Alles, Butler, Sozialarbeiter, Kranken- und  
Altenpfleger, Flugbegleiter

# HISTRIONISCHER ANTEIL

## Schmetterlings-Typ

*Ich und meine Frau lieben mich bis zum Wahnsinn.*

### GRUNDANGST

Angst vor dem Festgelegt-Werden,  
gleichbedeutend mit der Angst, die Freiheit zu verlieren

### SUCHE NACH

Beständigkeit, Ruhepol, Klarheit, Stabilität

### TYP

Künstler, Schauspieler, Popstars, Grafiker, Designer

### STÄRKEN

- kreativ, spontan, lebenslustig
- risikofreudig und ideenreich
- mitreißend, machen die Welt bunter
- unbeschwert, gesellig, lustig, tolle Entertainer
- wandelbar, Genussmenschen, verspielt, charmant, wandelbar
- niemals langweilig
- redegewandt, innovativ und FLEXIBEL
- Lebenskünstler

### SCHWÄCHEN:

- Chaotisch und oberflächlich, dramatisch
- übergriffig und grenzüberschreitend
- lebt für die Außenwelt - Hang zum Narzißmus – Eigenliebe
- unpünktlich, unzuverlässig, Termintreue fehlt
- kommt nicht auf den Punkt, legt sich nie fest - entscheidungsschwach
- lässt sich leicht ablenken
- leichtsinnig und risikofreudig, ungehorsam
- hektisch, flatterhaft, Zappelfilipp, exzentrisch
- intrigant, um Macht zu stärken
- unrealistisch – hält sich an keine Regeln und Normen
- hat für alles eine Ausrede – aber charmant

### BERUF

alles was kreativ ist, Künstler, Entertainer, Selbstdarsteller, Schauspieler, (Einzel-)Tänzer, Popstar, Musiker, Ideenentwickler, Influencer, Diva, Fotomodell



# ZWANGHAFTER ANTEIL

## Zugeknöpfter Beamter

### GRUNDANGST

Angst vor Veränderung, vor Neuem,  
Durcheinander, Chaos, Schmutz, Verlust der Sicherheit  
(das war immer so und darauf kann ich mich verlassen),  
STARRHEIT – Angst vor Wandlung



### SUCHE NACH

Lebendigkeit, Ungezwungenheit, weniger unflexibles Pflichtbewusstsein

### TYP

Pedant, Perfektionist, Langweiler, typischer Beamter, graue Maus, Bücherwurm

### STÄRKEN

beständig und zuverlässig  
gründlich und gewissenhaft  
korrekt, sachlich und realistisch  
loyal, treu, gut organisiert  
kann sehr gut rationalisieren  
stabil und konsequent, pünktlich  
strukturiert und exakt  
beharrlich und ausdauernd, ordentlich und traditionsbewusst

### SCHWÄCHEN

- unflexibel, quälendes Nichtentscheiden
- Angst vor Unkontrollierbarem
- zwingt alles in Schemata und Regeln – wird zum Zwang
- Angst vor Machtverlust, wenn etwas nicht so läuft wie er will
- kann nicht improvisieren
- Familientyrann – Familie ist abhängig
- leichtes abkommen von Regeln geht gar nicht, Erbsenzähler
- kleinkariert und geizig (nicht loslassen können – I. GM)
- gefühlskalt, stur und zwanghaft, perfektionistisch, pedantisch
- Sammlertick bis Messietum

### BERUF

alles, wo er Macht ausüben und kontrollieren kann  
Beamter, Buchhalter, Controlling, Personalverrechner, Kontrolleur, Polizist,  
Hausmeister, Jurist, Bürokrat, Pädagogen, Rechtsanwalt, Staatsanwalt, Militär

# LITERATUR

- Grundformen der Angst (Fritz Riemann)
- Die Fähigkeit zu lieben (Fritz Riemann) S 92 ff (Entwicklungsphasen des Kindes, Vertrauen und die Bereitschaft, sich zu binden)
- Existentielles Coaching (Prof. DDr. Alfried Längle) S 45 ff Phänomenologie und die 4 Grundmotivationen
- Prof. Dr. Frankl, V. E. (1982b): ärztliche Seelsorge. Wien: Deuticke
- F. Th. VISCHER, Auch Einer (zum zwanghaften Anteil)
- DER HAMMER von Paul Watzlawick in „Anleitung zum Unglücklichsein“ (zum zwanghaften Anteil)
- Dynamische Unternehmensentwicklung: Vom Pionierbetrieb zum schlanken Unternehmen von Prof. Friedrich Glasl
- Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens von Marshall Bertram Rosenberg
- <https://www.swr.de/swr2/wissen/grundformen-der-angst-fritz-riemanns-psychologischer-klassiker-100.html>
- Thomann/Schulz von Thun: Klärungshilfe 1988, vor allem S. 145 ff.: Persönlichkeitsklärung
- <https://www.gerald-huether.de/> (zur Hirnforschung etc)
- <https://www.check-up.at/team-als-gesamtkunstwerk-4-voraussetzungen/>
- Sehr viele Informationen habe ich aus Fachzeitschriften, zB Existenzanalyse und Skripten und Mitschriften aus meinen Ausbildungen



**ICH BEDANKE MICH FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT,  
IHR INTERESSE UND IHRE ZEIT**

**UND HOFFE, IHNEN EINEN KLEINEN ÜBERBLICK ÜBER  
DIE PERSÖNLICHKEITSANTEILE GEgeben ZU HABEN!**

**VIEL ERFOLG UND FREUDE BEIM ARBEITEN UND  
ACHTEN SIE GUT AUF SICH!**