

Dein inneres Betriebssystem -

Kopf, Herz oder Hand?

Der ILP®-Findungsbogen –

Welcher Persönlichkeitstyp bist Du, und wie reagierst

Du bei Stress?

Welcher Stress-Typ bist du? Finde es in 2 Minuten heraus!

Anleitung: Lies dir die folgenden Aussagen in Ruhe durch und setze im Geist oder auf einem Zettel ein Kreuzchen bei allem, was *spontan* und *regelmäßig* auf dich zutrifft. Vertraue deinem ersten Bauchgefühl!

Block A (Dein Schwerpunkt: Fühlen)

- Wenn es in der Familie oder im Team dicke Luft gibt, spüre ich das sofort körperlich und versuche sofort, die Harmonie zu retten.
- Ich sage viel zu oft „Ja“ zu den Bitten anderer (Kuchen backen, Zusatzaufgaben), obwohl mein eigener Terminkalender eigentlich schon voll ist.
- Wenn ich mal „Nein“ sage oder mir Zeit für mich nehme, plagt mich sofort ein extrem schlechtes Gewissen.
- Ich definiere meinen Wert stark darüber, wie glücklich die Menschen um mich herum sind und ob ich für sie da sein kann.
- Im Stress fühle ich mich oft ausgenutzt, unsichtbar oder habe das Gefühl, dass meine eigenen Bedürfnisse immer ganz hinten anstehen.

Block B (Dein Schwerpunkt: Denken)

- Wenn ich gestresst bin, liege ich nachts oft stundenlang wach, weil mein Kopf unaufhörlich rotiert und To-Do-Listen wälzt.
- Ich habe das Gefühl, alles perfekt und fehlerfrei machen zu müssen – halbe Sachen oder Chaos im Haushalt/Job machen mich nervös.
- Bevor ich eine Entscheidung treffe oder handle, muss ich die Situation erst einmal von allen Seiten durchdenken und analysieren.
- Ich neige dazu, mir im Kopf Katastrophenszenarien auszumalen („Was ist, wenn das schiefgeht?“), um auf alles vorbereitet zu sein.
- Im Stress ziehe ich mich innerlich zurück, reagiere kühl oder distanziert und versuche, die totale Kontrolle über den Alltag zu behalten.

Block C (Dein Schwerpunkt: Handeln)

- Mein Lebensmotto im Stress lautet: „Augen zu und durch, ich schaffe das schon alleine!“ – Tempo und Funktionieren sind mein Standard.
- Wenn der Druck steigt, werde ich extrem unruhig. Stillzusitzen fällt mir schwer, ich muss mich ablenken, indem ich permanent *etwas tue*.
- Aufgaben an meinen Partner oder Kollegen zu delegieren fällt mir schwer – ich mache es lieber schnell selbst, dann ist es wenigstens richtig gemacht.
- Ichbürde mir so viel auf, dass mein Körper mir oft schon deutliche Signale schickt (Rückenschmerzen, Verspannungen), aber ich renne trotzdem weiter.
- Im Stress werde ich schnell ungeduldig, getrieben oder reizbar, wenn Dinge nicht so schnell vorwärtsgehen, wie ich das will.

Deine Auswertung

Zähle nun zusammen, in welchem der drei Blöcke du die **meisten Kreuzchen** gesetzt hast. Das ist deine unbewusste Typen-Falle nach der Integrierten Lösungsorientierten Psychologie (ILP®):

1. Die meisten Kreuzchen in Block A: Der Beziehungstyp (Fühlen) 🌸

Deine größte Stärke ist deine Empathie – im Stress wird sie jedoch zu deiner Falle: der **Selbstaufgabe und Anpassung**. Du verlierst dich in den Bedürfnissen anderer.

👉 **Deine Lösung:** Dein maßgeschneidertes Workbook „**Sarahs Weg: Raus aus der Anpassung, rein in deine eigene Kraft**“. Erfahre, wie du ohne schlechtes Gewissen Grenzen setzt.

2. Die meisten Kreuzchen in Block B: Der Sachtyp (Denken) 🧠

Deine größte Stärke ist dein Verstand und deine Struktur – im Stress wird sie zu deiner Falle: dem **Perfektionismus und der Sorgen-Schleife**. Du versuchst, alles über das Denken zu kontrollieren. 👉 **Deine Lösung:** Dein maßgeschneidertes Workbook „**Claudias Weg: Raus aus dem Gedankenkarussell, rein in die Gelassenheit**“. Erfahre, wie du dein Gehirn nachts abschaltest.

3. Die meisten Kreuzchen in Block C: Der Handlungstyp (Handeln) ⚡

Deine größte Stärke ist deine enorme Tatkraft – im Stress wird sie zu deiner Falle: dem **blinden Aktionismus und der Macher-Falle**. Du rennst im Hamsterrad immer schneller, um nicht spüren zu müssen, wie müde du bist. 👉 **Deine Lösung:** Dein maßgeschneidertes Workbook „**Tanjas Weg: Raus aus dem Hamsterrad, rein in das echte Durchatmen**“. Erfahre, wie du die Notbremse ziehst und Aufgaben abgibst.

Dein Weg ins Gleichgewicht

Herzlichen Glückwunsch, du kennst jetzt deine psychologische Kern-Kompetenz!
Aber das ist erst der Anfang. Zu wissen, wer man im Kern ist, reicht nicht aus – du musst lernen, diese Kraft im Alltag erfolgreich und balanciert zu steuern.

- Warum kippst du im Stress immer wieder in dieselbe unbewusste Falle?
- Wie schaffst du es, die beiden anderen Bereiche deines Dreiecks gezielt als Werkzeuge zu aktivieren?
- Wie ticken die Menschen in deinem Umfeld und wie kommunizierst du ab jetzt absolut konfliktfrei?

Gehe jetzt den nächsten Schritt: Verlasse die Komfortzone des reinen Testergebnisses und sichere dir das tiefe, lebensverändernde Wissen zu Deinem Persönlichkeitstypen. In meinen exklusiven, praxisnahen **ILP®-Typen-Workbooks** bekommst du den exakten Fahrplan zu Deinem Persönlichkeitstyp, konkrete Notfall-Guides für akute Blockaden und Alltags-Tools, um dein Leben endlich in die perfekte Balance zu bringen.

[→ Button: Jetzt das Workbook sichern](#)

Herzliche Grüße
Deine Petra Michels