

Finde deine Spur!



Die Birkman-Persönlichkeitsanalyse[®] eignet sich optimal für...

Laufbahn-Coaching und Karriere-Planung

- ✓ umfassende Potential- und Persönlichkeitsanalyse
- ✓ elf verschiedene Stärken-Bedürfnis-Stress-Profile
- ✓ Interessensbereich ermitteln
- ✓ passende Berufsfelder und konkrete Berufsvorschläge aufzeigen
- ✓ Führungspotential und -stil erkennen

Persönlichkeitsentwicklung / Beziehungen

- ✓ Lebensstil ermitteln (Macher/Kommunikator/Kreative/etc.)
- ✓ Stressauslöser und Energiefresser erkennen
- ✓ Beziehungs- und Teamfähigkeit fördern
- ✓ Innere Antreiber und Bedürfnisse bewusst machen
- ✓ Burnout vorbeugen und vieles mehr!



© **Christoph Hickert**

Dipl. Coach & Supervisor BSO
Lizenziertes Birkman-Consultant

www.birkmantest.ch
www.beratung-coaching.ch

1. Kennen Sie solche Fragen auch?

Life-Balance: Warum fühle ich mich oft so ausgelaugt? Was kostet mich zu viel Energie? Warum komme ich immer wieder in ähnliche Stresssituationen?

Laufbahn: Was sind eigentlich meine Stärken? Wo will ich beruflich hin? Wofür schlägt mein Herz? Was beflügelt mich? Welche Berufsfelder passen eigentlich zu mir? Was kam bisher zu kurz und welches Potential steckt noch in mir?

Beziehungen: Warum ziehe ich mich zurück? Warum ist mir Anerkennung von anderen so wichtig, dass ich dabei oft meine eigenen Bedürfnisse vernachlässige?

Stressverhalten: Warum gehen mir gewisse Menschen so auf die Nerven? Warum fühle ich mich oft unverstanden? Solche und ähnliche Fragen können uns umtreiben.

Das Birkman-Assessment ist mehr als ein Persönlichkeitsstest. Das Assessment liefert Ihnen sozusagen ein Handbuch über sich selbst.



Die 35-50 seitige Persönlichkeitsanalyse - zusammen mit einem persönlichen Auswertungscoaching - ist eine sehr hilfreiche und effektive Methode für eine Standortbestimmung und gibt eine professionelle Orientierungshilfe, um sich und andere besser zu verstehen, das eigene Potential besser zu erkennen und die eigenen Stressfaktoren zu ermitteln.

Dies bringt Sie bestimmt weiter. Investieren Sie in sich selber und lernen Sie sich selber noch besser kennen. Es lohnt sich, garantiert!

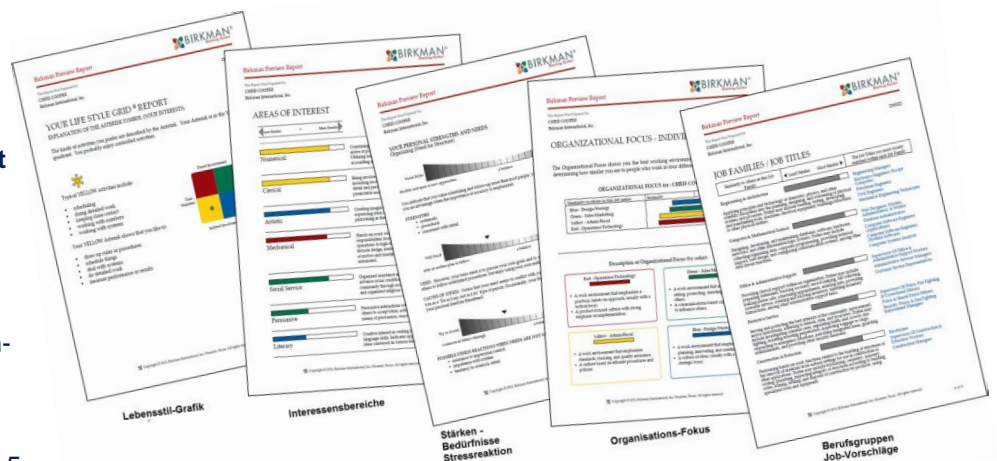
2. Birkman-Methode[®]

Die Birkman-Methode[®] ist eine der weltweit führenden Persönlichkeitsanalysen. Das wissenschaftliche Testverfahren erzeugt keine "Verlierer", sondern zeigt konkrete, handlungsorientierte Wege zur Ausschöpfung des eigenen Potenzials auf.

Das Birkman-Verfahren[®] ist wissenschaftlich validiert, einzigartig und sehr umfassend. Eine Erfolgsgeschichte – das bestätigen über 60 Jahre Erfahrung und bislang über 3,5 Mio. Einzelpersonen und 8'000 Firmen, welche den Birkmantest weltweit erfolgreich einsetzen.

Das soziologische Persönlichkeitsprofil gibt umfassende Hilfestellung für die Persönlichkeitsentwicklung Einzelner, für Paarbeziehungen oder ganze Teams.

Das Birkmanprofil[®] zeigt u.a. Ihre Stressreaktionen in elf Verhaltensbereichen auf und bringt diese mit den dahinterliegenden Bedürfnissen in Zusammenhang. Ihre eigenen Bedürfnisse sind nach Aussen nicht sichtbar!



Diese selber wahrzunehmen und ihrem Umfeld zu kommunizieren ist daher zentral. Sonst sind Ihre Stressreaktionen für andere nicht nachvollziehbar. Dies wirkt sich negativ auf zwischenmenschliche Beziehungen, Konflikte und Entscheidungsfindungen aus.

Ihr persönliches Dossier besteht durch eine umfassende 35-50 seitige Auswertung. Zusammen mit einem 1,5 Std. Auswertungsgespräch mit einem professionellen Coach profitieren Sie mehrfach: in Ihrer Persönlichkeitsentwicklung, der Beziehungsgestaltung, der Karriereplanung und im Umgang mit Ihren individuellen Stressbereichen.

3. Sie erhalten unter anderem einen umfassenden Überblick über:



Ihr Normalverhalten, Ihre Bedürfnisse und Ihr Stressverhalten in:

Ihren bevorzugten Lebensstil

- ✓ Beziehungs- oder Sachorientierung
- ✓ direkte oder indirekte Kommunikation und Beteiligung
- ✓ Sind Sie eher der Macher, Kommunikator, die Kreative oder der Strukturierte?
- ✓ Wo liegen Ihre Bedürfnisse und Ihre Stressfelder?

- ✓ Beziehung zu Einzelpersonen
- ✓ Beziehung zu Gruppen
- ✓ Umgang mit Führung und Kontrolle
- ✓ Umgang mit Veränderung
- ✓ Umgang mit Struktur und Ordnung
- ✓ Teamfähigkeit
- ✓ Bevorzugtes Arbeitstempo
- ✓ Eigenes Image - Wie sehen Sie sich?
- ✓ Empathie und Gefühlsbeteiligung
- ✓ Umgang mit Veränderung
- ✓ Persönliche Unabhängigkeit/Freiheit
- ✓ Umgang mit Entscheidungsfindung



Ihre Interessensbereiche

- ✓ Wo liegen Ihre Interessen?
- ✓ Zu welchen Interessensbereichen zieht es Sie immer wieder hin?
- ✓ Was machen Sie gerne und bereitet Ihnen Freude?
- ✓ Was kostet Sie viel Energie und was beflügelt Sie?
- ✓ persönliche Stärken und Interessen

Ihr Stressdossier

- ✓ Was bringt Sie auf die Palme und was müssen Sie dabei beachten?
- ✓ Wie können Sie Stress im Vorfeld vermeiden?
- ✓ Was brauchen Sie konkret, damit Sie nicht in die Stressfalle tappen?



Ihre bevorzugten Berufsfelder

- ✓ Berufsgruppen die zu Ihnen passen
- ✓ konkrete Berufsvorschläge, die Ihrem Profil entsprechen könnten
- ✓ optimales Arbeits-Umfeld für Ihre Persönlichkeitstyp

...und vieles mehr!

4. Vorgehen

Die Tendenz der Menschen geht generell in Richtung "wie sollte ich sein" oder "wie möchte ich, dass andere mich sehen". Bei diesem Persönlichkeitstest geht es nicht um besser oder schlechter. Birkman bewertet weder unseren Charakter noch unsere Neigungen oder Interessen. Die Birkman-Methode besteht aus einem Online-Fragenkatalog mit 298 validierten Fragen.

Sobald Sie sich für den Birkmantest entschieden haben, erhalten Sie in einem Mail Ihren persönlichen Zugangscodes zur Online-Befragung. Sie können die

Fragen bequem von zuhause aus an Ihrem Computer beantworten. Nachdem Sie fertig sind, erhalten Sie automatisch eine Bestätigung und nehmen die Auswertung vor.

Lassen Sie sich beim Ausfüllen von Ihrem **ersten Instinkt** leiten. So widerspiegeln sich Validität und Genauigkeit im Persönlichkeitsprofil am Besten.

Gleichzeitig vereinbaren wir einen Termin fürs Auswertungscoaching, Ihr ausführliches Persönlichkeits-Dossier gebe ich Ihnen im Coaching-Gespräch ab.

5. Testimonials - Was andere sagen

- "Der **Birkman-Test** hat mir neue, wertvolle Ideen für meine berufliche Neuorientierung gegeben. Anhand der Resultate wurden im Coaching gemeinsam konkrete Schritte definiert, die ich im Alltag umsetzen konnte. Die sehr detaillierten Unterlagen haben mir geholfen, meine Stärken, Schwächen oder Verhalten bei Stress zu reflektieren."

E.C., Pflegefachfrau/Katechetin

- "Ich habe schon einige Tests gemacht, aber das **Birkman-Profil** ist etwas vom Besten, was ich kennengelernt habe. Das Coaching war sehr hilfreich." A.M. **Banker**
- In der Zwischenzeit habe ich die **Birkman-Unterlagen** mehrere Male durchgesehen und war schon bei Ihnen ganz erstaunt, wie präzise die Auswertung mein "Ich" widerspiegelt. Jetzt habe ich schwarz auf weiss, wie ich ticke, wie ich mich bei Stress verhalte, was meine Bedürfnisse und meine Stärken/Schwächen sind und in welchen Berufen ich mich am meisten entfalten kann. Die Auswertung ist mir eine grosse Hilfe in meiner Neuorientierung. Danke nochmals für Ihre Unterstützung! **Musikschullehrerin/Familienfrau**
- "Bereits das Einzelgespräch mit Hr. Hickert war sehr erhellend. Die Birkman-Auswertung brachte vieles auf den Punkt. Aber die gemeinsame **Paar-Auswertung und systemische Aufstellung** war noch besser. Wir haben gesehen, wo wir unsere Stresspunkte und die dahinter liegenden Bedürfnis-



se haben und können nun vieles besser einordnen. Das Verständnis füreinander ist gewachsen. Vielen Dank!" **Ehepaar S.**

- "Nach einigen Gesprächen und mit Unterstützung des **Birkman-Profiles** habe ich meine eigenen Muster besser verstanden und konnte die schwierige Situation in meiner Kirchgemeinde anders einschätzen. Durch die zusätzlichen Coaching-Gespräche konnte ich hilfreiche Änderungen einleiten, die mich entscheidend weiter brachten. Danke für deine seelsorgerliche und psychologische Begleitung." A.Z. **Pfarrer**
- "Danke für deine Begleitung - das **Birkman-Coaching** hat mir gut getan und half mir, loszulassen und eigenverantwortlich vorwärts zu gehen und besser Grenzen zu setzen! Es hat sich wirklich gelohnt." **Pflegefachfrau**

Weitere Testimonials von Firmen, Paaren, etc. finden Sie auf www.birkmantest.ch

Nehmen Sie unverbindlich mit mir Kontakt auf, um Ihr persönliches Birkmanprofil® zu erstellen. Weitere Infos, Kosten, etc. finden Sie auf der Homepage. Ich freue mich auf Sie!

**Christoph Hickert: 079 234 73 93 / info@beratung-coaching.ch
www.birkmantest.ch / www.beratung-coaching.ch**