

# Verschiedene Persönlichkeits-Typen



Scanner-Persönlichkeit

*Sensation Seeker*

## Warum ist es wichtig verschiedene Persönlichkeits-Typen zu kennen?

- um sich selber besser zu verstehen  
( Verhalten, Denken...)
- um andere Menschen besser zu verstehen
- wenn ich andere Menschen nicht verstehe gibt es Konflikte – durch das erkennen der verschiedenen „Typen“ kann ich das Verhalten anderer Menschen besser einordnen, nachvollziehen und akzeptieren
- ich kann erkennen, welcher Heilungsweg, Therapieansatz, Übungen zur Selbstheilung...am besten zu mir passen
- ich kann mich „ausgleichen“, „balancieren“ ...um wieder in die „Ganzheit“ zu kommen
- ich kann mich verstehen, wie ich am besten meine Ziele, Projekte, Wünsche... erreichen und meine inneren Hindernisse und Blockaden erkennen und verstehen kann
- bei einem Teamprojekt kann man gezielt nach einzelnen Stärken die Aufgaben verteilen



„Scanner – Persönlichkeit“



# „Scanner – Persönlichkeit“

## Andere Bezeichnungen

Multitalent

Vielbegabt

Bunte Zebras (Anne Heintze)

Ideenheld (Diana Zens)

Tausendsassa

Hans Dampf in allen Gassen

Allrounder



# „Scanner – Persönlichkeit“

## „Aussagen von anderen“

„Du bist aber unbeständig“

„Sei doch nicht so wankelmütig“

„Kannst du nicht mal was beenden“

„Was, schon wieder was Neues“

„Nie bringst du was zu Ende“

„Bleib doch mal an einer Sache dran“

„Du bist so flatterhaft“

„Entscheide dich doch mal für eine Sache und bleib dabei“

„Wo soll das noch hinführen, mit deiner Begeisterungsfähigkeit“

„Du musst endlich mal Disziplin und Durchhaltevermögen entwickeln“

„Tanz doch nicht auf so vielen Hochzeiten“



# Scanner-Persönlichkeit

## **Vielseitiges Interesse**

- interessiert sich für viele Themen, die absolut ohne Zusammenhang stehen können
- ausgeprägte Neugier an vielen Dingen
- zahlreiche Hobbys und Interessen
- kunterbunte Interessen
- vielseitig interessiert

## **Begeisterungsfähigkeit**

- schnell von neuen Projekten und Themen begeistert
- springen zwischen Themen hin und her
- startet neue Projekte oft mit Feuereifer
- Neues anfangen macht sehr viel Spaß

## **Multitalent**

- beschäftigt sich mit vielen Dingen, Themenbereiche
- machen viele Dinge gleichzeitig
- Wissen in zahlreichen Bereichen und Themen
- sind in der Lage, sehr viele unterschiedliche Informationen zeitgleich abzurufen und zu speichern
- haben viele Berufe / Berufsabschlüsse
- haben viele Begabungen, die scheinbar nicht zusammenpassen
  
- weiß oft nicht, wo mein Schwerpunkt ist

## **Ideen**

- haben viele Ideen im Kopf
- „Freigeist“
- es macht mehr Spaß Ideen zu spinnen, als sie dann auch umzusetzen
- viele Projekte und Ideen in der „Warteschleife“

## **Lernen/Wissen**

- viel belesen – habe viele Bücher
- recherchieren viel im Internet
- wissbegierig und neugierig - „Wissensdurst“
- Wissen wird leicht gewonnen
- nehmen Wissen sehr schnell an
- saugen Wissen auf wie ein „Schwamm“
  
- ich lerne mich in verschiedene Fachgebiete alleine ein (autodidaktisch)
- bringe mir vieles selber bei

## **Selbstbestimmt**

- arbeite gerne selbstbestimmt – in meiner eigenen Zeit
- möchte nicht fremdbestimmt sein

## **Kein Durchhaltevermögen**

- es fällt schwer Dinge zu beenden (durch die Interessenvielfalt)
- neigen dazu, oft Projekte nicht zu Ende zu bringen

## **Schnelle Langeweile**

- recht schnell gelangweilt von einem Thema
- brauchen oft was Neues

## **Abwechslung**

- braucht Abwechslung
- permanente Auf - und Umbrüche
- verfolgen ein Thema bis sie es durchdrungen haben – wenden sich dann Neuem zu

## **Kreativität**

- sehr kreativ

### **Konzentration**

- Schwierigkeiten bei einer Sache zu bleiben
- rascher Wechsel der Interessen

### **Flexibilität**

- kann gut zwischen verschiedenen Aufgaben hin - und herspringen

### **Gegenwart**

- leben stark in der Gegenwart und wollen alles sofort machen

### **Entscheidungen**

- Probleme sich auf eine Entscheidung festzulegen
- Entscheidungsschwierigkeiten
- kann sich nicht so leicht für eine Sache entscheiden

### **Prioritäten**

- kann keine Prioritäten setzen – alles ist gleich wichtig

### **Anpassung**

- große Anpassungsfähigkeit
- können sich gut an verschiedene Umfelder und Situationen anpassen

### **Abgrenzung**

- Probleme beim Abgrenzen

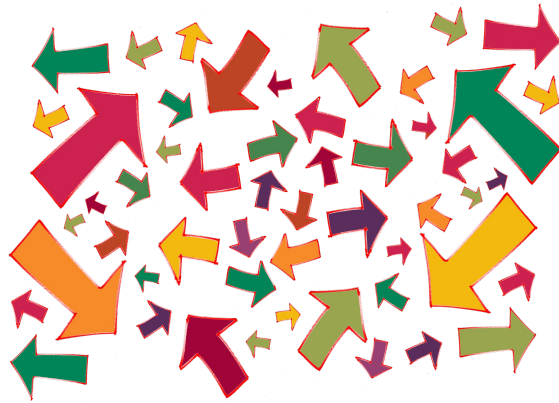
### **Ganzheitlich**

- Interesse mehr für das „Große Ganze“ als für Details
- kann gut übergeordnete Zusammenhänge herstellen



## *Scanner wirken oft ...*

- flatterhaft
- wankelmütig
- sprunghaft
- unentschlossen



*„Scanner KÖNNEN gar nicht weniger Interessen haben,  
dafür sind sie einfach nicht geschaffen.“*

Barbara Sher

# „Taucher“ und „Scanner“

nach Barbara Sher

## „Taucher“

haben ein bestimmtes  
Interessensgebiet und  
beschäftigen sich intensiv damit

verbringen sehr viel Zeit mit einer  
Sache / Thema / Interesse

Leidenschaft für ein Kerngebiet

Interessensgebiet zieht sich wie ein  
roter Faden durchs Leben

gehen bei einer wichtigen Sache /  
Thema auf den Grund



## „Scanner“

Interesse an vielen Themen, die teilw.  
nichts miteinander zu tun haben

hochgradig neugierig

orientieren sich in die Breite

wollen in verschiedene Bereiche  
reinschnuppern

viele Interessen / Multitalent

kennenlernen – hineinstürzen –  
aufsaugen – durchleben -  
und wieder loslassen



*Es gibt die „Scanner-Persönlichkeit“ und es gibt „hochsensible Scanner“*

## *„Hochsensible Scanner“*

### **Hochsensibilität – Sensation Seeking – ( Hochbegabung )**

- tragen zwei (drei) Aspekte in sich
- extrem neugierig
- extrem viel Wissen
- extrem viele Ideen
- extrem viele unterschiedliche Fähigkeiten
- extrem sensibel
- ( extrem begabt )

### **„Handbremse“**

- manchen kommt es so vor, als würden sie mit angezogener Handbremse fahren

### **Fähigkeiten verstecken**

- da es ihnen peinlich ist auf vielen unterschiedlichen Gebieten bewandert zu sein
- da sie ein schlechtes Gewissen haben, weil sie vieles gerne machen und sich darum nicht genug mit Familie und Freunden beschäftigen

### **Anpassung**

- leben sehr angepasst

## Introvertiert / extrovertiert

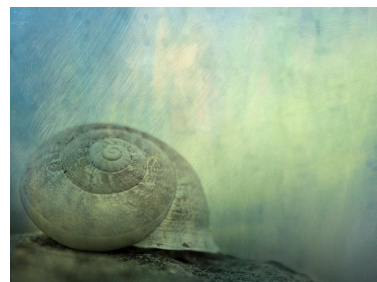
- oft introvertiert – wirken aber wie extrovertiert

## Autistisches Spektrum

- manche haben autistische Züge

## Burnout

- landen oft im Burnout, da beide unterschiedliche Bedürfnisse nicht erkannt und berücksichtigt werden



## „Scanner Persönlichkeit“ – High Sensation Seeker (HSS)

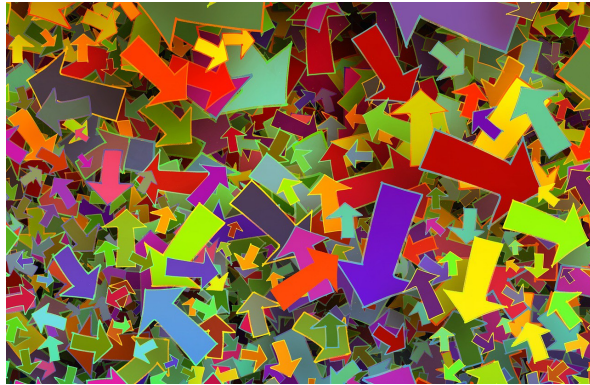
### „Gemeinsamkeiten“

- springen von einem interessanten Thema zum nächsten
- gleichzeitig vielen Interessen nachgehen
- mangelnde Festlegung auf das Eine, das dann konsequent zu Ende geführt wird
- aktives BAS-System

### „Unterschiede“

- HSS ist im Gegensatz zum Scanner ein „Grenzgänger“  
d.h. HSS suchen Grenzerfahrungen, um damit immer wieder neue Spannungsreize zu empfinden
- HSS brauchen immer neue Reize und intensive Stimulierung
- HSS brauchen neue Reize, um den Level der Stimulierung aufrecht halten zu können
- auf der Suche nach starken, höchst intensiven Gefühlen
- Scanner brauchen keine neuen Reize

## *Sensation Seeker*



# „Sensation Seeker „

## **Abwechslung**

- brauchen Abwechslung
- zahlreiche Umzüge
- viele berufliche Neuanfänge
- sprunghaft

## **Neues**

- probieren gerne Neues aus
- lieben gerne Neues zu entdecken
- brauchen neue Reize
- angenehme Erregung bei Neuem
- Gehirn sucht nach Neuem
- Suche nach Ungewöhnlichem / Unbekanntem / Abenteuer
- mögen neue Erfahrungen, Orte, Aktivitäten, ...
- möchten vieles / alles erforschen
- suchen Impulse / Anregung um sich zu spüren, energiegeladen und lebendig zu fühlen
  
- Bekanntschaften zu unkonventionellen Menschen ( Freaks, Künstler, ...)
- Lebenskünstler – leben höchst individuell ( unangepasste Lebensentwürfe )

## **Impulskraft**

- stürzen sich voller Engagement in neue Projekte
- unternehmensfreudig
- lebenshungrige „Unruhegeister“
- extrovertiert

## **Intensive Reize**

- brauchen intensive Erlebnisse
- brauchen Anregung ( intellektuell, künstlerisch, sportlich, emotional,...)
- auf der Suche nach „starken Gefühlen“
- lieben den „Kick“ / Nervenkitzel
- riskofreudig
- riskante Sportarten / Hobbys
- lieben große Events / Festival / „wilde Partys“ / ...

## **Begeisterung**

- leicht zu begeistern

## **Unruhe**

- unruhig, wenn man längere Zeit zu Hause ist
- wartet ungern
- mag es nicht, wenn man warten muss, ohne sich mit etwas zu beschäftigen

## **Langeweile**

- schnelle Langeweile
- mögen keine Routine
- Routineaufgaben führen zu Unterforderung
- mag keine Wiederholungen
- in manche Unterhaltungen kann man schmerzhaft gelangweilt sein

Weltenbummler

Künstler

Lebenskünstler

Extrem-Sportler



# Sensation Seeking

nach Mark Zuckermann

Personen, die mit einem geringen Erregungsniveau ausgestattet sind, suchen nach intensiven Reizen um den optimalen Pegel an Stimulation herbeizuführen

Mark Zuckermann unterscheidet 4 Aspekte, die unabhängig voneinander aber auch gemeinsam auftreten können

## *Thrill and adventure seeking (TAS)*

- Suche nach Adrenalin und Nervenkitzel
- Abenteuerlust
- körperliche risikoreiche Aktivitäten
- hoher Erlebniswert
- Extremsportarten
- gesteigerter Nervenkitzel
- Fallschirmspringen, Bungee-Jumping, Rafting, Tauchen, Boxen, Klettern, Quad – oder Autorennen, ...

## *Experience seeking (ES)*

- Suche nach Lebenserfahrungen, die über die bisherigen hinausgehen
- Erfahrungssuche
- kognitive, sensorische oder emotionale Stimulation
- vielfältige Interessen
- Reisen, fremde Kulturen, fremde Sprachen
- Kunst
- interessante Begegnungen
- neue Lebenserfahrungen / neue Erlebnisse / neue Eindrücke sammeln
- persönliche Entwicklung / Selbsterfahrung
- Drogenkonsum
- Herausforderungen
- Wettkampf

### *Disinhibition seeking (DIS)*

- Suche nach „enthemmten“ sozialen Stimuli
- Enthemmung
- Abwechslung suchen
- soziales „Trinken“ / Drogen
- auffällige Kleidung
- „extreme“ Partys

### *Boredom susceptibility (BS)*

- mag keine Langeweile
- Abneigung gegenüber Routine
- neigen zu Unruhe, wenn sie keine Ablenkung durch äußere Reize erfahren

*Es gibt „Sensation Seeker“ und „hochsensible Sensation Seeker“ (HSS)*

## *High Sensation Seeker*

*(hochsensible Sensation Seeker)*

### **Introvertiert – extrovertiert**

- extrem introvertiert und extrem extrovertiert

### **„Gaspedal und Bremse“**

- Bedürfnis nach Spannung und nach Entspannung
- Bedürfnis nach Intensität und nach Ruhe
- Bedürfnis nach Anregung und nach Schutz
  
- mit einem Fuß auf dem Gas, mit dem anderen auf der Bremse
  
- „zwei Seelen schlummern in meiner Brust“  
( die eine Seele ist hochsensibel und die andere Sensation Seeker )
  
- Phasen, in denen nur wenige Reize vertragen werden
- Phasen, in denen die Reize nicht stark genug sein können
  
- die beiden verschiedenen Systeme können gleichzeitig oder phasenweise auftreten
  
- leben in beiden „Welten“
- Gefühl von Zerrissen-sein
- Eindruck einer gespaltenen Persönlichkeit
- Verdacht auf eine bipolare Störung

### **Neues**

- probieren Neues aus, aber vorsichtig und achtsam

## **Sprunghaft**

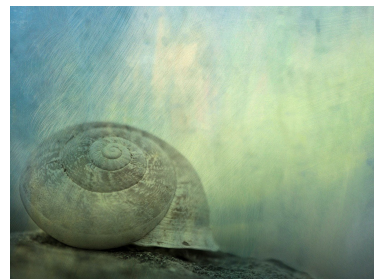
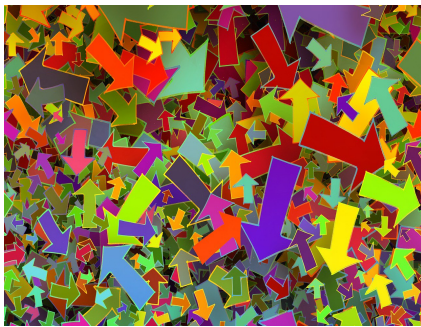
- häufig im Wechsel: anpacken – hinwerfen
- packen Dinge an und werfen sie dann wieder hin
- risikofreudig – sensibel
- Suche nach Neuem – Ruhepausen
- extrovertiert – introvertiert
- Aktion - Erschöpfung

## **Gratwanderung**

- Überforderung – Unterforderung
- leicht überstimuliert – leicht unterstimuliert
  
- stehen oft im Konflikt mit den unterschiedlichen Bedürfnissen

## **Wichtig:**

- dass man beide Seiten in sich erkennt
- dass man beide Seiten auslebt
- dass man die sensible Seite nicht vernachlässigt



## „High Sensation Seeker“ (HSS) – „Scanner Persönlichkeitstyp“

### *Gemeinsamkeiten*

- springen von einem interessanten Thema zum nächsten
- gleichzeitig viele Interessen nachgehen
- mangelnde Festlegung auf das Eine, das dann konsequent zu Ende geführt wird
- aktives BAS-System

### Unterschiede

- HSS ist im Gegensatz zum Scanner ein „Grenzgänger“  
d.h. HSS suchen Grenzerfahrungen, um damit immer wieder neue Spannungsreize zu empfinden
- HSS brauchen immer neue Reize und intensive Stimulierung
- HSS brauche neue Reize, um den Level der Stimulierung aufrecht halten zu können
- auf der Suche nach starken, höchst intensiven Gefühlen
- Scanner brauchen keine neuen Reize

*Ich wünsche mir, dass dir diese Informationen helfen,  
dich und andere Menschen besser zu verstehen*



**Karin Lorenz**

**[www.seelenlicht-lorenz.de](http://www.seelenlicht-lorenz.de)**