

MBTI ®: Umgang mit Stress

Typ	Wenn Sie in Stress geraten: 1. Normale Dominante Funktion 4. Stressfunktion	Mögliche Strategien aus der Stressfalle		Zurück zur normalen dominanten Funktion
		3. Funktion	2. Funktion	
ISTJ	1. (mehr) S(I): im eingefahrenen Gleis stecken bleiben, an immer den gleichen (unwichtigen) Details hängen bleiben. Übertriebenes Verlangen nach Sinneserfahrungen. 4. N(E): Spricht über negative Vorstellungen und davon, dass alles „grau“ und „die Aussichten düster“ seien. Nicht gewillt irgendetwas ihm Unbekanntes zu tolerieren. Wird ungewöhnlich impulsiv, handelt verantwortungslos und lässt sich leicht ablenken. Verliert seine übliche Kontrolle über die Fakten.	F: Ihre Gefühle wahrnehmen. Mildernde Umstände gelten lassen. Wie geht es Ihnen und was ist wirklich wichtig für Sie?	T: Logisch Analyse durchführen. Was sind die logischen Aspekte der Situation oder was wäre eine logische Lösung?	S: Relevante Fakten erkennen. Was sind die realistischen Dinge, die Sie tun müssen?
ISFJ	1. (mehr) S(I): im eingefahrenen Gleis stecken bleiben, an immer den gleichen (unwichtigen) Details hängen bleiben. Übertriebenes Verlangen nach Sinneserfahrungen. 4. N(E): Spricht über negative Vorstellungen und davon, dass alles „grau“ und „die Aussichten düster“ seien. Nicht gewillt irgendetwas ihm Unbekanntes zu tolerieren. Wird ungewöhnlich impulsiv, handelt verantwortungslos und lässt sich leicht ablenken. Verliert seine übliche Kontrolle über die Fakten.	T: Logisch Analyse durchführen. Was sind die logischen Aspekte der Situation oder einer Lösung?	F: Ihre Gefühle wahrnehmen. Mildernde Umstände gelten lassen. Was ist wirklich für Sie wichtig?	S: Relevante Fakten erkennen. Was sind die realistischen Dinge, die Sie tun müssen?
INFJ	1. (mehr) N(I): Nur auf die Zukunft orientiert sein. Übertrieben pessimistisch werden und alles negativ sehen. 4. S(E): Fixiert auf körperliche Sinnesempfindungen, wie zuviel essen oder zuviel fernsehen. Entschlossen, die Außenwelt in eine Ordnung zu bringen, fieberhaftes sortieren oder Putzen. Hat eine widersprüchliche Einstellung und das Gefühl, dass ihm niemand hilft.	T: Logisch Analyse durchführen. Was sind die logischen Aspekte der Situation oder einer Lösung?	F: Ihre Gefühle wahrnehmen. Mildernde Umstände gelten lassen. Wie geht es Ihnen und was ist wirklich wichtig für Sie?	N: Neue Möglichkeiten und Lösungen erkennen, Den Zusammenhang wieder herstellen können. Ahnungen wieder nachgehen und vertrauen können.

INTJ	<p>1. (mehr) N(I): Nur auf die Zukunft orientiert sein. Übertrieben pessimistisch werden und alles negativ sehen.</p> <p>4. S(E): Fixiert auf körperliche Sinnesempfindungen, wie zuviel essen oder zuviel fernsehen. Entschlossen, die Außenwelt in eine Ordnung zu bringen, fieberhaftes sortieren oder Putzen. Hat eine widersprüchliche Einstellung und das Gefühl, dass ihm niemand hilft.</p>	<p>F: Ihre Gefühle wahrnehmen. Mildernde Umstände gelten lassen.</p> <p>Wie geht es Ihnen und was ist wirklich wichtig für Sie?</p>	<p>T: Logisch Analyse durchführen.</p> <p>Was sind die logischen Aspekte der Situation oder einer Lösung?</p>	<p>N: Neue Möglichkeiten und Lösungen erkennen, Den Zusammenhang wieder herstellen können. Ahnungen wieder nachgehen und vertrauen können.</p>
------	---	---	---	--

Typ	Wenn Sie in Stress geraten: 1. Normale dominante Funktion 4. Stressfunktion	Mögliche Strategien aus der Stressfalle		Zurück zur normalen dominanten Funktion
		3. Funktion	2. Funktion	
ISTP	1. (mehr) T(I): Auf die Fehler und Mängel achten. Konsequenz auf Grundsätze pochen. Das Befinden anderer nicht mehr beachten. Anwendung von vereinfachter evtl. unangemessener Logik. 4. F(E): Kritik persönlich nehmen. Überempfindlich auf „vermeintliche“ Kritik reagieren. Unerwartet starke Emotionen zeigen. Macht emotionale „schwarz-weiß Aussagen“.	N: Ahnungen folgen. Den Bezug zum Ganzen herstellen. Welche Möglichkeiten könnte es geben. Wie sieht das „gesamte Bild“ der Situation aus?	S: Die konkreten Details und Fakten betrachten. Was lässt sich in dieser Situation konkret machen?	T: Wieder erkennen, was logisch zu tun ist. Fehler frühzeitig erkennen. Die Situation analytisch erfassen können.
ISFP	1. (mehr) F(I): Überempfindlich auf „vermeintliche“ Kritik reagieren. Hohe emotionale Sensibilität und / oder Selbstmitleid. 4. T(E): Überempfindlich an allem etwas auszusetzen haben. Evtl. „herrisch“ handeln und die Bedürfnisse der anderen ignorieren. Rechthaberisch werden.	N: Ahnungen folgen. Den Bezug zum Ganzen herstellen. Welche Möglichkeiten könnte es geben. Wie sieht das „gesamte Bild“ der Situation aus?	S: Die konkreten Details und Fakten betrachten. Was lässt sich in dieser Situation konkret machen?	F: Wissen, was wirklich wichtig für Sie ist. Die Beiträge der anderen annehmen und schätzen können. Mildernde Umstände wieder berücksichtigen können.
INFP	1. (mehr) F: Überempfindlich auf „vermeintliche“ Kritik reagieren. Auf Wertschätzung des Prozesses bestehen. Sich in andere hineinversetzen. 4. T: Überempfindlich an allem etwas auszusetzen haben. Evtl. „herrisch“ handeln und die Bedürfnisse der anderen ignorieren. Rechthaberisch werden.	S: Die konkreten Details und Fakten betrachten. Was lässt sich in dieser Situation konkret machen?	N: Ahnungen folgen. Den Bezug zum Ganzen herstellen. Welche Möglichkeiten könnte es geben. Wie sieht das „gesamte Bild“ der Situation aus?	F: Wissen, was wirklich wichtig für Sie ist. Die Beiträge der anderen annehmen und schätzen können. Mildernde Umstände wieder berücksichtigen können.
INTP	1. (mehr) T(I): Auf die Fehler und Mängel achten. Konsequenz auf Grundsätze pochen. Das Befinden anderer nicht mehr beachten. Anwendung von vereinfachter evtl. unangemessener Logik. 4. F(E): Kritik persönlich nehmen. Überempfindlich auf „vermeintliche“ Kritik reagieren. Unerwartet starke Emotionen zeigen. Macht emotionale „schwarz-weiß Aussagen“.	S: Die konkreten Details und Fakten betrachten. Was lässt sich in dieser Situation konkret machen?	N: Ahnungen folgen. Den Bezug zum Ganzen herstellen. Welche Möglichkeiten könnte es geben. Wie sieht das „gesamte Bild“ der Situation aus?	T: Wieder erkennen, was logisch ist. Fehler frühzeitig erkennen. Die Situation analytisch erfassen können.

Typ	Wenn Sie in Stress geraten: 1. normale dominante Funktion 4. Stressfunktion	Mögliche Strategien aus der Stressfalle		Zurück zur normalen dominante Funktion
		3. Funktion	2. Funktion	
ESTP	1. (mehr) S: im eingefahrenen Gleis stecken bleiben, an immer den gleichen (unwichtigen) Details hängen bleiben. 4. N: Die Zukunft negativ sehen oder übertrieben pessimistisch werden.	F: Ihre Gefühle wahrnehmen. Mildernde Umstände gelten lassen. Wie geht es Ihnen und was ist wirklich wichtig für Sie?	T: Logisch Analyse durchführen. Was sind die logischen Aspekte der Situation oder einer Lösung?	S: Relevante Fakten erkennen. Was sind die realistischen Dinge, die Sie tun müssen?
ESFP	1. (mehr) S: im eingefahrenen Gleis stecken bleiben, an immer den gleichen Details hängen bleiben. 4. N: Die Zukunft negativ sehen oder übertrieben pessimistisch werden.	T: Logisch Analyse durchführen. Was sind die logischen Aspekte der Situation oder einer Lösung?	F: Ihre Gefühle wahrnehmen. Mildernde Umstände gelten lassen. Was ist wirklich für Sie wichtig?	S: Relevante Fakten erkennen. Was sind die realistischen Dinge, die Sie tun müssen?
ENFP	1. (mehr) N: Nur auf die Zukunft orientiert sein. Übertrieben pessimistisch werden und alles negativ sehen. 4. S: Mit nur einer irrelevanten Tatsache beschäftigt sein. Wiederkehrende Fokussierung von relevanten Details.	T: Logisch Analyse durchführen. Was sind die logischen Aspekte der Situation oder einer Lösung?	F: Ihre Gefühle wahrnehmen. Mildernde Umstände gelten lassen. Wie geht es Ihnen und was ist wirklich wichtig für Sie?	N: Neue Möglichkeiten und Lösungen erkennen, Den Zusammenhang wieder herstellen können. Ahnungen wieder nachgehen und vertrauen können.
ENTP	1. (mehr) N: Nur auf die Zukunft orientiert sein. Übertrieben pessimistisch werden und alles negativ sehen. 4. S: Mit nur einer irrelevanten Tatsache beschäftigt sein. Wiederkehrende Fokussierung von relevanten Details.	F: Ihre Gefühle wahrnehmen. Mildernde Umstände gelten lassen. Wie geht es Ihnen und was ist wirklich wichtig für Sie?	T: Logisch Analyse durchführen. Was sind die logischen Aspekte der Situation oder einer Lösung?	N: Neue Möglichkeiten und Lösungen erkennen, Den Zusammenhang wieder herstellen können. Ahnungen wieder nachgehen und vertrauen können.

Typ	Wenn Sie in Stress geraten: 1. Normale dominante Funktion 4. Stressfunktion	Mögliche Strategien aus der Stressfalle		Zurück zur normalen dominanten Funktion
		3. Funktion	2. Funktion	
ESTJ	1. (mehr) T: Auf die Fehler und Mängel achten. Konsequenter auf Grundsätze pochen. Das Befinden anderer nicht mehr beachten. 4. F: Kritik persönlich nehmen. Überempfindlich auf „vermeintliche“ Kritik reagieren. Unerwartet starke Emotionen zeigen.	N: Ahnungen folgen. Den Bezug zum Ganzen herstellen. Welche Möglichkeiten könnte es geben. Wie sieht das „gesamte Bild“ der Situation aus?	S: Die konkreten Details und Fakten betrachten. Was lässt sich in dieser Situation konkret machen?	T: Wieder erkennen, was logisch zu tun ist. Fehler frühzeitig erkennen. Die Situation analytisch erfassen können.
ESFJ	1. (mehr) F: Überempfindlich auf „vermeintliche“ Kritik reagieren. Auf Wertschätzung des Prozesses bestehen. Sich in andere hineinversetzen. 4. T: Überempfindlich an allem etwas auszusetzen haben. Evtl. „herrisch“ handeln und die Bedürfnisse der anderen ignorieren. Rechthaberisch werden.	N: Ahnungen folgen. Den Bezug zum Ganzen herstellen. Welche Möglichkeiten könnte es geben. Wie sieht das „gesamte Bild“ der Situation aus?	S: Die konkreten Details und Fakten betrachten. Was lässt sich in dieser Situation konkret machen?	F: Wissen, was wirklich wichtig für Sie ist. Die Beiträge der anderen annehmen und schätzen können. Mildernde Umstände wieder berücksichtigen können.
ENFJ	1. (mehr) F: Überempfindlich auf „vermeintliche“ Kritik reagieren. Auf Wertschätzung des Prozesses bestehen. Sich in andere hineinversetzen. 4. T: Überempfindlich an allem etwas auszusetzen haben. Evtl. „herrisch“ handeln und die Bedürfnisse der anderen ignorieren. Rechthaberisch werden.	S: Die konkreten Details und Fakten betrachten. Was lässt sich in dieser Situation konkret machen?	N: Ahnungen folgen. Den Bezug zum Ganzen herstellen. Welche Möglichkeiten könnte es geben. Wie sieht das „gesamte Bild“ der Situation aus?	F: Wissen, was wirklich wichtig für Sie ist. Die Beiträge der anderen annehmen und schätzen können. Mildernde Umstände wieder berücksichtigen können.
ENTJ	1. (mehr) T: Auf die Fehler und Mängel achten. Konsequenter auf Grundsätze pochen. Das Befinden anderer nicht mehr beachten. 4. F: Kritik persönlich nehmen. Überempfindlich auf „vermeintliche“ Kritik reagieren. Unerwartet starke Emotionen zeigen.	S: Die konkreten Details und Fakten betrachten. Was lässt sich in dieser Situation konkret machen?	N: Ahnungen folgen. Den Bezug zum Ganzen herstellen. Welche Möglichkeiten könnte es geben. Wie sieht das „gesamte Bild“ der Situation aus?	T: Wieder erkennen, was logisch ist. Fehler frühzeitig erkennen. Die Situation analytisch erfassen können.