

Sicher ist: Um einen zufriedenen und ausgefüllten Ruhestand zu verbringen und auch um die Aufgaben in diesem Buch zu erfüllen, brauchen Sie weder einen Persönlichkeitstest noch eine tiefe Innenschau. Sie sollten allerdings die Motivation besitzen, zu erfahren, was Sie wollen, was Ihnen Spaß macht und Sie erfüllt. Gehören Sie zu der Fraktion, die es ganz genau wissen will, können Sie sich selbst mit folgenden Tests – die immer auf verschiedenen ausführlichen Fragebögen basieren – intensiv ergründen:

- Insights Discovery® basiert auf der Typologielehre des Schweizer Psychologen C. G. Jung. Der Test gibt Hinweise zu Ihren Stärken, Schwächen und Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung.
- Der Myers-Briggs-Typenindikator

(MBTI®) hat seinen Ursprung ebenfalls in Jungs Typologielehre und diagnostiziert persönliche Vorlieben und Verhaltensmuster.

- Die Reiss Profile® wurden von Steven Reiss entwickelt. Die Basis bilden 16 Lebensmotive, die das Verhalten des Menschen prägen. Der Test misst die Ausprägung der jeweiligen Motive.
- Das Enneagramm teilt die Menschen in 9 grundsätzliche Persönlichkeitstypen ein. Auf Basis der ausführlichen Beschreibungen können Sie für sich selbst oder mit Unterstützung eines Coaches Ihren Typ herausfinden.

Mit diesen Tests, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der psychologischen Forschung beruhen und oft auch für die Personalauswahl in großen

Unternehmen eingesetzt werden, können Sie ein bisschen in sich selbst hineinsehen und werden eventuell Neues und Unerwartetes entdecken.

Aber Vorsicht: Persönlichkeitstests, die ohne qualifizierte Begleitung wie einen Coach oder Berater durchgeführt werden, sind immer nur Prognosen oder vielleicht auch nur Ihre aktuelle Tagesform. Nehmen Sie einen Online-Test also nicht zu ernst! In diesem Zusammenhang ist auch der sogenannte Barnum-Effekt interessant: Sie werden sich in den Beschreibungen wiedererkennen, auch wenn diese sehr allgemein gehalten sind. Dieser Effekt wird übrigens auch bei den klassischen Zeitschriften-Horoskopen genutzt, nach dem Motto: Irgendwie stimmt es immer.

Sie haben keine Lust auf Persönlichkeitstests? Kein Problem. Dann starten Sie einfach gleich mit den Aufgaben

und folgen Sie Ihrer Lust und Ihrem Gefühl.

# Unser Belohnungssystem

## Unser Belohnungssystem

Wussten Sie, dass in unserem Gehirn ein Belohnungssystem installiert ist? Dieses System ist unser Antrieb, bestimmte Dinge zu tun und andere zu lassen. Die Mischung aus Verlangen und der Aussicht auf eine Belohnung wird durch Botenstoffe im Gehirn motiviert, die für Wohlbefinden und Glücksgefühle sorgen. Wenn eine bestimmte Handlung dazu führt, dass wir uns gut fühlen, wiederholen wir diese gerne und häufig.

## Kurzfristiges und langfristiges Belohnungssystem

Das kurzfristige Belohnungssystem in unserem Organismus ist einfach gestrickt: Wir sehen etwas, was wir haben wollen, zum Beispiel ein Stück Schokolade oder