

# Welcher Zeittyp ist Ihr Patient?

Was uns das Gehirn über die Persönlichkeit verrät und wie Sie darauf reagieren können

**Dr. Eva Brandt,**  
Seminare & Beratung, Wiesbaden

**Von der Verletzung bis zur endgültigen Genesung ist eine enge Zusammenarbeit zwischen Arzt, Physiotherapeut, Trainer und Patient einer der wichtigen Erfolgsfaktoren. Damit diese gelingt, müssen sich häufig unterschiedliche Persönlichkeiten aufeinander einstellen und miteinander abstimmen. Die Gehirnforschung und Psychologie zeigt uns, dass die Persönlichkeit jedes Menschen zu 60% aus Vererbung und zu 40% aus Prägung besteht.**

Mit diesem Wissen gelingt es uns, zu differenzieren, was wir als vererbtes Talent mit auf den Weg bekommen haben und was sich durch Erziehung, Umwelteinflüsse, Kultur und Erfahrung anschließend dazu addiert hat und somit veränderbar ist. Dank der Erkenntnisse der Gehirnforschung ist es möglich, die vererbten Anteile und somit die Stärken und Potenziale jedes Einzelnen zu erkennen und zu definieren. Darüber hinaus lassen sich nicht nur die Grundzüge der Persönlichkeit bestimmen, sondern auch, in welchem Zeittakt der Patient lebt und agiert. Ein interessanter Aspekt bei der Entwicklung von Trainingsplänen für die Genesung sowie der Motivation des Patienten, wenn die Heilung nicht so schnell erfolgt wie der Wille, zum Sport zurückzukehren.

---

**Leben Sie nach dem Takt Ihrer Persönlichkeit?**

---

Als der Gehirnforscher Paul MacLean in den 1980er Jahren die Evolution des Gehirns in ein



Schema aus Stamm-, Zwischen- und Großhirn fasste, horchte die Fachwelt auf. Er nannte es das „drei-einige Gehirn“ und wurde nicht müde zu betonen: „Bereits vor der Geburt eines Menschen bilden sich Temperamente im „drei-einigen Gehirn“, das aus Stammhirn, Limbischem System und Großhirn besteht. Somit entsteht sehr früh auch der Zeittakt fürs Leben, die Genetik des Menschen ist unveränderbar, sie ist somit die Hardware im Kopf.

Mit dem Wissen über die Zeitpersönlichkeit des Patienten ist es möglich, die Vorgehensweise individuell auf diesen Takt und die Persönlichkeit abzustimmen und damit können Sie nicht nur seine Motivation stärken, sondern auch die Effizienz der Behandlung steigern. Um dies zu ermöglichen, gilt es herauszufinden, in welchem Rhythmus er agiert und wie sieht dies bei meinem Praxisteam aus? Wie ist sein Entscheidungs- und Handlungstempo? Und: Wie kann ich diese Erkenntnisse auf die Zusammenarbeit von Praxisteam und Patient übertragen?

Der Anthropologe Rolf W. Schirm griff die Erkenntnisse von Paul MacLean auf und entwickelte daraus ein Persönlichkeitsmodell, das uns erlaubt, unsere persönlichen Potenziale zu ermitteln. Mit Hilfe des Modells lassen sich nicht nur das eigene Verhalten und die persönlichen Bedürfnisse aus den Funktionen der verschiedenen Gehirnteile ableiten. Es liefert auch Hinweise auf die Zeitpersönlichkeit eines Menschen. Auf dieser Grundlage habe ich die Nuancen individueller Zeitgefühle weiterentwickelt und konnte dabei drei Zeitpersönlichkeiten herausstellen. Mit Hilfe eines Zeitpersönlichkeitstests können wir im Hinblick auf das individuelle Zeitmanagement frühzeitig erkennen, in welchem Takt jeder Mensch lebt, arbeitet und wie man ein Team entsprechend ideal und wirkungsvoll zusammensetzen kann.

---

### Persönlichkeit mit Köpfchen

---

Menschen, die sich stärker an den Funktionen aus dem Zwischenhirn orientieren – hier „Macher“ genannt – lieben es, wenn alles schnell

verläuft und sich die diversen Aktivitäten noch dazu parallel abspielen. Andere orientieren sich indes an den Funktionen des Großhirns – hier „Analytiker“ genannt. Sie sehen sich erst alle Details genau an, bevor sie eine Entscheidung treffen. Sie wollen sicher sein, auch alle Informationen erhalten zu haben. Die dritte Zeitpersönlichkeit lässt sich als „Geselliger“ beschreiben: es handelt sich dabei um Menschen, die den Funktionen des Stammhirns nachgehen. Sie streben nach Harmonie und schätzen es, wenn sich Aufgaben und Prozesse wiederholen und das möglichst ohne Veränderungen.

---

### Wer bin ich und wenn ja, wer von den Dreien?

---

Selbstverständlich sind wir nicht ausschließlich Macher, Analytiker oder Geselliger und verfügen über alle drei funktionalen Gehirnteile. Wir könnten versuchen, sämtliche darauf resultierende Potenziale zu nutzen. Auf lange Sicht wäre das allerdings nicht erfüllend. Wir würden uns verbiegen. Sind wir hingegen authentisch, nutzen wir vor allem unsere dominante Eigenschaft, das sogenannte Potenzial unserer Dominanz. Diese Authentizität verleiht uns gleichfalls Zufriedenheit. Für kurze Zeit können wir aber auch auf die Bereiche der beiden anderen Anteile zugreifen, wir haben jedoch eine Präferenz: diese Präferenz leitet

**TIPP** Wenn Sie mehr über Ihren eigenen Takt der Persönlichkeit erfahren möchten und wie Sie mit anderen „taktvoll“ umgehen, die in einer ganz anderen Zeitstruktur als Sie selbst leben, können Sie in dem Buch „Zeitmanagement im Takt der Persönlichkeit“ von Dr. Brandt einen Selbsttest machen und Ihren Zeittypen herausfinden. Entdecken Sie hierbei nicht nur, wie Sie getaktet sind, sondern auch welches Potenzial sich damit verbindet. Der zielgerichtete Einsatz der persönlichen Stärken führt leichter zum Erfolg als sich zu verbiegen.

Im zweiten Schritt erfahren Sie, wie Sie mit unterschiedlichen Zeitpersönlichkeiten leichter und erfolgreicher umgehen können.



---

Zeitmanagement im Takt der Persönlichkeit

Dr. Eva Brandt, Beltz Verlag 2017

ISBN: 978-3-407-36616-0

26,95 €

uns in unserer Authentizität, in unserem Zeitbezug und in unseren Kompetenzen. Doch wie finde ich sie für mich heraus? Wenn wir wissen, welche Grundbedürfnisse in uns stecken, welche Potenziale sich daraus ableiten lassen, dann können wir diese auch im Job und im Privatleben für unsere Zufriedenheit nutzen.

## Der Macher

### Steckbrief: Macher

- Zeitorientierung: Lebt im Hier und Jetzt
- Entscheidungsfindung: Trifft schnelle Entscheidungen
- Aufgabenlösung: Macht bevorzugt mehrere Aufgaben parallel
- Umsetzung: Möchte alles sofort umsetzen

Der Macher ist durch seinen Zeitbezug im Hier und Jetzt ein unglaubliches Improvisationstalent. Handelt es sich bei dem Macher beispielsweise um einen Sportpatienten, neigt er durch seine Persönlichkeitsstruktur dazu, sich permanenten Druck auszusetzen. Dies resultiert daraus, dass er aus Erfahrung weiß, unter hohem Druck die beste Leistung abrufen zu können. Deswegen ist er auch der ungeduldigste Patient, der gerne Risiken eingeht, zu schnell wieder zum Sport zurückkehren möchte und ungerne vorausplant. Für seine Genesung ist es wichtig, dass innerhalb der Reha-Aufenthalte kurzfristig zu erreichende Ziele gesetzt werden, damit er schnelle – und wenn es nur kleine sind – Erfolge erlangen kann. Eine Voraussicht über eine Besserung, die weiter in der Zukunft als 48 Stunden liegt, ist für ihn demotivierend. Er lebt im Zeittakt im Hier und Jetzt. Der Macher braucht kurze Etappen, Herausforderungen und schnelle Zielerreichungspläne. Dadurch fühlt er sich motiviert, am Genesungsplan dran zu bleiben. Sein größter Motivationsfaktor ist die Herausforderung. Durch seinen starken Ehrgeiz zu gewinnen, nimmt er in der Zusammenarbeit mit den Physiotherapeuten den Trainingsplan ernst, wenn er als Herausforderung formuliert wird. Anweisungen, die eine Form von Routine in sich bergen, frustrieren ihn. Abwechslung hingegen ist ein Motivator.



### Dr. Eva Brandt

studierte Erwachsenenbildung und Erziehungswissenschaft (Promotion Erziehungswissenschaft, Bildungs-Sponsoring). Sie war fünf Jahre Lehrbeauftragte an der Pädagogischen Hochschule in Freiburg und ist seit 1999 selbständige Seminarleiterin und Coach in der betrieblichen Bildung in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

## Fazit

Sein starker Wille, sein Drang nach Zielerreichung und seine Gegenwartsorientierung bringen ihn dazu, ungeduldig zu sein. Mit kleinen Etappen und definierten Zielen, die er zu erreichen hat, bleibt er motiviert und geduldig am Genesungsplan dran. Gleichfalls schätzt er Abwechslung, die sich nicht nur im Großen mit einem wechselnden Trainingsplan zeigen sollten, sondern auch im Kleinen, mit wenigen Wiederholungen bei seinen täglichen Übungen und vielen verschiedenen Aufgaben, die sich möglichst nicht nach Routine anfühlen.

## Der Analytiker

### Steckbrief: Analytiker

- Zeitorientierung: Lebt gedanklich Voraus und besinnt sich wenig auf das Jetzt
- Entscheidungsfindung: Trifft seine Entscheidungen erst nach reiflicher Überlegung
- Aufgabenlösung: Macht eine Sache ordentlich zu Ende, bevor er eine nächste beginnt
- Umsetzung: Möchte alles in Ruhe überdenken und prüfen, bevor er sich eine Meinung dazu bildet und etwas umsetzt

Die vorgenannte Spontaneität des Machers fehlt dem Analytiker, der wiederum über eine angeborene Strukturierungsbegabung verfügt. Ist der Sportpatient vom Zeittakt her ein Analytiker, wünscht er sich einen detailliert ausgearbeiteten Trainingsplan und möchte über die Vorgehensweise im Vorfeld informiert werden. Dies beginnt schon bei der Untersuchung. Er bevorzugt es, wenn ihm der Arzt oder der Physiotherapeut vor Beginn der Untersuchung oder Übung genau sagt, was gemacht wird. Er möchte sich gedanklich darauf einstellen können, was passiert. Sein zukunftsorientiertes Denken unterstützt die Vorgehensweise des Arztes, da er sich an Ablaufpläne hält, wenn er sie auch schriftlich ausgehändigt bekommt. Mit Abweichungen oder Planänderungen dagegen kann er schlecht umgehen. Diese müssen ihm logisch und nachvollziehbar erläutert werden, damit er

sie akzeptieren kann. Im Vergleich zum Macher ist er geduldig, hört in Ruhe zu, stellt Rückfragen und kann sich auf mittelfristige Pläne einstellen.

---

### Fazit

---

Er ist ein geduldiger Patient, der sich mit Ihnen den mittelfristigen Trainingsplan zur Genesung genau ansieht und sich auch daran hält, wenn es ihm logisch erscheint. Planänderungen jedoch müssen für ihn einen klaren Sinn ergeben und nachvollziehbar sein, damit er sie akzeptieren kann. Klare Zieldefinitionen hingegen motivieren ihn, da er den Grund für die ihm vorgegebenen Übungen zur Genesung gerne hinterfragt.

---

### Der Gesellige

---

#### Steckbrief: Geselliger

- Zeitorientierung: Lebt gedanklich in der Vergangenheit und kann schlecht mit alten Geschichten abschließen
- Entscheidungsfindung: Trifft seine Entscheidung nur schleppend, außer es gab schon einmal eine ähnliche Situation, auf die er sich rückbeziehen kann
- Aufgabenlösung: Es fällt ihm nicht leicht, Aufgaben abzuschließen, die viel Detailarbeit benötigen

- Umsetzung: Er versucht sich gegen jede Form von Veränderung zu wehren, auch wenn sie eindeutig eine Verbesserung ist

Die Stärke des Geselligen wiederum liegt darin, geduldig an bereits erfolgreichen Abläufen festzuhalten. Hinsichtlich Sportverletzungen zeigt sich bei ihm ein höheres Schmerzempfinden. Durch seine ausgeprägte Empathie nimmt er nicht nur andere sensitiv wahr, sondern ist auch sensibler als der Macher und der Analytiker. Eine persönliche Begleitung in Heilungsprozessen würde ihn als Sportpatient stärken und motivieren. Der ständige Wechsel von Ansprechpartnern in einer Praxis oder rollierende Physiotherapeuten, die für ihn da sind, sind ihm unangenehm. Seine bevorzugte Form der Zusammenarbeit ist die Beständigkeit: Immer derselbe Arzt, immer derselbe Physiotherapeut und ein sich wiederholender Trainingsplan. Routine vermittelt ihm Sicherheit.

---

### Fazit

---

Der Gesellige ist geduldig und liebt Routine. Durch eine persönliche Betreuung seitens des Ärzte- und Physiotherapeutenteams mit persönlichem Ansprechpartner ist er motiviert dabei. Er hält sich an vorgegebene Abläufe, möchte jedoch nicht, dass diese verändert werden. Größere Veränderungen sind für ihn belastend.