

Optimum & Pessimum

Workbook

Manchmal läuft alles wie von selbst – wir sind fokussiert, kreativ und fühlen uns wohl in unserer Haut. Und dann gibt es diese Tage, an denen nichts passt, die Energie fehlt und wir uns selbst im Weg stehen.

Die Erklärung liegt oft in unseren Grundbedürfnissen. Diese beeinflussen, wie du dich im Beruf und im Privatleben orientierst, Entscheidungen triffst und mit Herausforderungen umgehst.

Dieses Workbook lädt dich ein, sie besser zu verstehen und herauszufinden, was dich in dein persönliches Optimum bringt – und was dich bremst.

Dich erwarten eine Übersicht über die drei Bedürfnisse, ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung sowie kleine Impulse, wie du dein Gleichgewicht schnell wiederfinden kannst.

Nimm dir Zeit, beantworte die Fragen ehrlich und neugierig. Es gibt kein richtig oder falsch – es geht nur um deine persönliche Wahrnehmung.

Victoria Grünwald

victoria gruenewald.com

GRUNDMOTIVE

Die drei limbischen Grundmotive

Sicherheit

Stimulanz

Dominanz

Sicherheit

✓ **Im Optimum:** Sicherheit sorgt für Ruhe, Vertrauen und eine stabile Basis. Das Nervensystem fühlt sich geborgen, Stresslevel sind niedrig, wir können langfristig planen.

– **Im Pessimum:** Sicherheit kippt in Angst und Kontrolle. Menschen klammern sich an Routinen, werden risikoscheu oder erstarren in „Freeze“. Wachstum ist blockiert, weil jede Veränderung Bedrohung bedeutet.



Bedürfnisse:

Stabilität,
Verlässlichkeit,
Schutz, Ordnung.

Zu wenig Sicherheit: Verunsicherung, ständige Alarmbereitschaft, Stress und das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren.

Zu viel Sicherheit: Erstarrung, Abhängigkeit von Routinen, keine Risikobereitschaft – das Leben wirkt eng und kontrolliert.

Stimulanz

- ✓ **Im Optimum:** Stimulanz bringt Lebendigkeit, Kreativität und Lernfreude. Wir sind neugierig, wagen Schritte ins Unbekannte, probieren aus.



- **Im Pessimum:** Stimulanz kippt in Reizüberflutung. Zu viele Impulse, zu viel Druck auf „immer höher, immer schneller“. Folge: innere Unruhe, Chaos, Zerstreuung, Erschöpfung.

Bedürfnisse:

Abwechslung,
Inspiration, Neues,
Abenteuer.

Zu wenig Stimulanz: Langeweile, Antriebslosigkeit, das Gefühl von Stagnation. Kreativität versiegt, Motivation sinkt.

Zu viel Stimulanz: Überforderung, Hektik, Getriebensein, innere Zerrissenheit.

Dominanz

- ✓ **Im Optimum:** Dominanz schenkt Selbstbewusstsein, innere Stärke und klare Führung – erst mit sich selbst, dann mit anderen. Menschen übernehmen Verantwortung, setzen Grenzen und wirken souverän.
- **Im Pessimum:** Dominanz kippt in Aggression, Machtspielen oder Überforderung durch „immer müssen“. Kampfmodus statt Klarheit. Beziehungen leiden, innere Leere nimmt zu.



Bedürfnisse:

Einfluss,
Gestaltung,
Wirksamkeit,
Status.

Zu wenig Dominanz: Passivität, Abhängigkeit, mangelnde Selbstwirksamkeit. Menschen fühlen sich fremdbestimmt und ohnmächtig.

Zu viel Dominanz: Rücksichtslosigkeit, Machtmisbrauch, Dominanz um der Dominanz willen – Kontakte und Vertrauen brechen weg.

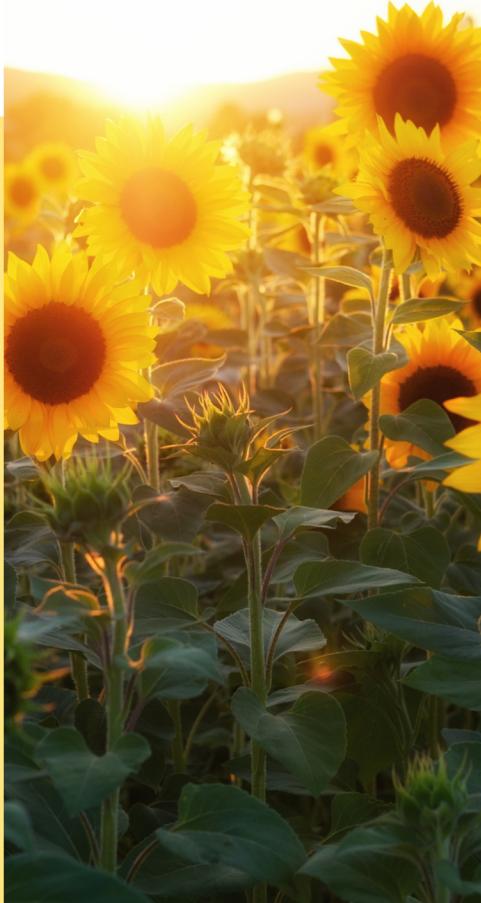
TIPPS

Kleine Tipps

So kommst du schnell wieder in dein Optimum

TIPP

Sicherheit



Wenn zu wenig: → Stabilisieren

- Atmen & Erdung: bewusste tiefe Atemzüge, Füße spüren.
- „Safe Place“-Gedanke: innerlich einen Ort der Ruhe aufrufen.
- Struktur schaffen: eine kleine Aufgabe erledigen, die sofort Halt gibt (z. B. Tisch aufräumen).

Wenn zu viel: → Weiten

- Kleine Irritation einbauen: neuen Weg gehen, etwas Ungewohntes probieren.
- „Was wäre das kleinste Experiment, das ich heute wagen könnte?“



Stimulanz

Wenn zu wenig: → Energie tanken

- Einen neuen Reiz setzen: Musik anmachen, frische Luft, ein kurzes inspirierendes Video.
- Mini-Abenteuer: etwas zum ersten Mal tun, egal wie klein.

Wenn zu viel: → Runterfahren

- Reizstopp: Handy weglegen, Reizquellen bewusst reduzieren.
- Monotone Bewegung: spazieren, atmen, eine Tätigkeit ohne Input.



Dominanz

Wenn zu wenig: → In Handlung gehen

- Klare, kleine Entscheidung treffen: „Was ist der nächste Mini-Schritt?“
- Körperhaltung: aufrichten, Stimme bewusst einsetzen.

Wenn zu viel: → Zurücktreten

- Kurz bewusst pausieren: Stopp sagen, ausatmen, Abstand schaffen.
- Perspektivwechsel: „Wie wirkt das gerade auf die anderen?“

TEST

Fragebogen

Welcher Typ ist bei dir wie
ausgeprägt?

TEST



Selbsteinschätzungsfragebogen

Mit diesem Instrument kannst du herausfinden, wie stark deine drei Grundbedürfnisse – Sicherheit, Stimulanz und Dominanz – bei dir ausgeprägt sind. Diese Bedürfnisse beeinflussen, wie du dich im Beruf und im Privatleben orientierst, Entscheidungen triffst und mit Herausforderungen umgehst.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – es geht nur um deine persönliche Wahrnehmung.

Bitte bewerte jede Aussage auf einer Skala von 1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft voll zu).

Bereich Sicherheit

Mir ist es wichtig, dass mein Leben möglichst planbar und vorhersehbar ist.

1 2 3 4 5

Ich vertraue gerne auf Bewährtes und schätze klare Strukturen.

1 2 3 4 5

In Konflikten vermeide ich Konfrontationen und suche nach Ausgleich.

1 2 3 4 5

Stabilität im Beruf und Privatleben gibt mir ein gutes Gefühl.

1 2 3 4 5

Bereich Stimulanz

Ich probiere gerne Neues aus und lasse mich von Ungeplantem überraschen.

1 2 3 4 5

Routinen werden mir schnell langweilig - ich brauche Abwechslung.

1 2 3 4 5

Kreative oder ungewöhnliche Herausforderungen machen mir Spaß, auch wenn das Ergebnis unsicher ist.

1 2 3 4 5

Ich bin spontan und ändere Pläne auch mal kurzfristig.

1 2 3 4 5

Bereich Dominanz

Ich übernehme gerne Verantwortung und setze meine Ideen um.

1 2 3 4 5

Es motiviert mich, Ziele zu erreichen und Ergebnisse sichtbar zu machen.

1 2 3 4 5

Ich finde es wichtig, meine Meinung klar zu vertreten.

1 2 3 4 5

Ich mag es, wenn ich selbstbestimmt entscheiden und gestalten kann.

1 2 3 4 5



Wo liegt dein Schwerpunkt?

Punkte zusammenzählen:

- Sicherheit: Summe der Punkte aus den Fragen 1–4
- Stimulanz: Summe der Punkte aus den Fragen 5–8
- Dominanz: Summe der Punkte aus den Fragen 9–12

Dominierendes Bedürfnis ermitteln:

- Der höchste Wert zeigt, welcher Bereich bei dir am stärksten ausgeprägt ist.
- Sind zwei Werte ähnlich hoch, bist du ein Mischtyp.
- Sind alle drei Werte fast gleich, deutet das auf eine ausgeglichene Persönlichkeit hin.

TYPENPROFIL

Persönlichkeitstypen

3 Haupttypen

4 Mischtypen

Typ: Sicherheit (= Traditionalist)

✓ **Stärken:**

Du schaffst ein stabiles Umfeld, in dem andere Vertrauen fassen können.
Deine ruhige Art hilft, Konflikte zu entschärfen und Verlässlichkeit zu schaffen.



✓ **Herausforderungen:**

Du vermeidest Risiken eher und hältst an Gewohntem fest. Veränderungen können dich verunsichern, wodurch Chancen verloren gehen.

Du gibst anderen Halt und strahlst Verlässlichkeit aus. Veränderungen lassen dich manchmal zögern, weil dir klare Strukturen wichtiger sind als Überraschungen.

Im Job: Du magst klare Rollen und Strukturen. Wenn Abläufe definiert sind, fühlst du dich wohl. In Projekten sorgst du dafür, dass nichts übersehen wird.

Privat: Du organisierst gerne im Voraus – ob Urlaube, Familienfeiern oder Finanzen. Spontane Planänderungen können dich stressen, weil dir Sicherheit wichtig ist.



Du bist neugierig, kreativ und suchst ständig nach neuen Impulsen. Routine langweilt dich schnell, deshalb brauchst du Abwechslung und Inspiration, um dich lebendig zu fühlen.

Typ: Stimulanz (= Hedonist)

Stärken:

Du bist offen, kreativ und bringst frische Impulse ein.
Deine Lust auf Neues inspiriert andere und eröffnet Möglichkeiten.

Herausforderungen:

Beständigkeit fällt dir manchmal schwer.
Du läufst Gefahr, dich zu verzetteln oder den roten Faden zu verlieren.

- ✓ **Im Job:** Du entwickelst gerne neue Ideen und gehst mutig an unkonventionelle Lösungen. Routineaufgaben strengen dich dagegen an. Du blühst auf, wenn Flexibilität gefragt ist.

- ✓ **Privat:** Du probierst neue Hobbys oder Urlaubsziele aus, wechselst gerne mal deine Gewohnheiten. Zu viel Alltagstrott kann dich unruhig machen.

Typ: Dominanz (= Performer)

✓ **Stärken:**

Du übernimmst Verantwortung, entscheidest klar und setzt Dinge konsequent um. Dein Durchsetzungsvermögen bringt Projekte voran.



✓ **Herausforderungen:**

Dein Bedürfnis nach Kontrolle kann zu Konflikten führen. Wenn du zu sehr auf Führung bestehst, wirkt es schnell autoritär.

Du packst an, triffst Entscheidungen und gehst entschlossen voran. Dein Wille zur Führung kann imponieren - manchmal aber auch herausfordernd für andere sein.

Im Job: Du übernimmst gerne die Leitung in Projekten und treibst Entscheidungen voran. Du magst es, Ziele sichtbar zu erreichen, und wirst als „Macher“ wahrgenommen.

Privat: Du triffst klare Entscheidungen – vom Restaurantbesuch bis zur Urlaubsplanung. Manche empfinden dich dadurch als bestimmend, andere als entlastend.



Du liebst feste Rahmen, nutzt sie aber als Basis für Neues. Manchmal schwankst du zwischen Sicherheit und Spontanität – genau darin liegt deine Stärke.

Typ: Sicherheit & Stimulanz (= Offener)

Stärken:

Du schätzt verlässliche Rahmenbedingungen, nutzt diese aber auch, um Neues auszuprobieren.

Herausforderungen:

Achte darauf, weder in Routinen stecken zu bleiben noch zu sprunghaft zu handeln.

✓ **Im Job:** Du fühlst dich wohl in Teams, die klare Strukturen haben, solange es Raum für kreative Ideen gibt.

✓ **Privat:** Du planst einen Urlaub im Voraus, lässt dir aber bewusst Platz für spontane Unternehmungen.

Typ: Sicherheit & Dominanz (= Disziplinierter)

✓ **Stärken:**

Du verbindest den Wunsch nach Stabilität mit dem Bedürfnis, Dinge in die Hand zu nehmen.



✓ **Herausforderungen:**

Nutze deine Stärke, Strukturen zu schaffen, ohne zu starr oder zu kontrollierend zu wirken.

Du schaffst Ordnung und übernimmst Verantwortung. Deine klare Linie gibt Orientierung, solange du nicht zu streng an ihr festhältst.

Im Job: Du setzt gerne klare Ziele und achtest darauf, dass Prozesse sauber laufen. Andere schätzen dich, weil du Ordnung mit Entscheidungsfreude verbindest.

Privat: Du organisierst Familienangelegenheiten oder Freundeskreise – und sorgst dafür, dass alles reibungslos funktioniert.



Du bist voller Tatendrang und gehst neue Wege mutig an. Damit deine Ideen Früchte tragen, darfst du nicht vergessen, auch für Beständigkeit zu sorgen.

**Typ: Stimulanz & Dominanz
(= Abenteurer)**

Stärken:

Du bist neugierig und entscheidungsfreudig – ein Motor für Veränderung.

Herausforderungen:

Sorge dafür, dass auch Aspekte von Stabilität berücksichtigt werden, um langfristig erfolgreich zu bleiben.

✓ **Im Job:** Du treibst Innovationen an und setzt sie auch konsequent um. Besonders bei Veränderungen bist du eine treibende Kraft.

✓ **Privat:** Du ergreifst die Initiative für neue Projekte oder Freizeitideen – von Sportarten bis hin zu Reisen – und ziehst andere mit.

Ausgewogen (alle drei Bereiche ähnlich stark) (= Harmoniser)

✓ **Stärken:**

Du kannst dich flexibel auf unterschiedliche Situationen einstellen.



✓ **Herausforderungen:**

Achte darauf, nicht in widersprüchliches Handeln zu geraten, sondern deine Balance bewusst einzusetzen.

Du bist vielseitig und passt dich flexibel an. Deine Balance macht dich stark - solange du dich nicht verzettelst, sondern bewusst steuerst.

Im Job: Du kannst dich je nach Projektrolle anpassen – mal bist du der Ruhepol, mal der Ideengeber, mal die Führungskraft.

Privat: Du genießt Sicherheit, lässt dich aber auch auf Neues ein und entscheidest klar, wenn es nötig ist.

A photograph of a sunflower field. The sunflowers are in various stages of bloom, with many large, bright yellow flowers facing towards the right. The leaves are green and textured. The background is a soft-focus view of more sunflowers and hills under a clear sky.

„Wer sein Optimum kennt,
hört auf mit dem
Selbstoptimierungswahn.“

Höher. Schneller. Besser. Weiter. - all das verliert an Bedeutung, wenn du weißt, was dich wirklich trägt.

- Victoria Grünwald

Lust auf mehr?

Du hast nun einen ersten Einblick in deine Grundbedürfnisse gewonnen – und vielleicht schon gespürt, wie viel Klarheit allein dieser Blickwinkel schenkt. Doch wirklich spannend wird es, wenn du diese Erkenntnisse vertiefst und in deinem Alltag anwendest.

Genau dafür gibt es meinen Newsletter: Hier teile ich regelmäßig Impulse, Reflexionsfragen und Hinweise auf meine aktuellen Kurse und Coachings. So bleibst du dran, gewinnst neue Perspektiven – und kannst Schritt für Schritt dein Optimum leben.



Alles Liebe

Victoria

victoria-gruenewald.com/newsletter



VICTORIA-GRUENEWALD.COM