



Was sind überhaupt Reaktionstypen?

S. 60

Reaktionstypen beschreiben, wie Menschen oft „automatisch“ und unbewusst auf Stress, Herausforderungen oder neue Situationen reagieren. Indem Du Dich mit Deinem Reaktionstyp auseinandersetzt, wirst Du Dir Deiner Stärken und Schwächen bewusst und kannst gezielt an Deiner Entwicklung arbeiten. Die Reaktionstypen sind:



Fight (Kampf): Ein **Fight-Typ** ist jemand, der in herausfordernden Situationen Sicherheit durch **Kontrolle, verbalen Angriff oder Machtausübung** sucht. Typisch sind Verhaltensweisen wie kritisieren, korrigieren, Stärke demonstrieren oder auch Sarkasmus und Wutausbrüche. Positiv betrachtet ist der Fight-Typ ein durchsetzungsstarker "Macher", der gerne aktiv wird, Probleme angeht und Ergebnisse erzielt. Stillstand ist nichts für ihn – er reagiert oft mit Tatendrang und Lösungsorientierung, was sowohl Konflikte hervorrufen als auch beeindruckende Erfolge ermöglichen kann. Ein Fight-Typ, der in stressigen Situationen Sicherheit durch Durchsetzung und Machtausübung sucht, bringt Eigenschaften wie Durchsetzungskraft, Aktivität und Leistungsorientierung mit. Diese Stärken machen ihn in vielen Berufen, die Führungsqualitäten, Entscheidungsfreude und Tatkraft erfordern, besonders geeignet.



Flight (Flucht): Ein **Flight-Typ** versucht, **Sicherheit durch Perfektion und Leistung** zu erreichen. Er neigt dazu, sich **intensiv mit Details zu beschäftigen**, Gedanken zu **strukturieren** und Abläufe zu optimieren und ebenso zu **Sorgen** und **Zweifel**. Typisch sind auch Fleiß, Beharrlichkeit und das Streben nach Fehlervermeidung. Diese Menschen brauchen keine Bühne und können sich gut zurückziehen. Sie neigen zu Workaholics (Flucht in die Arbeit), Perfektionismus und Zwangsverhalten und können schwer stillsitzen. Positiv betrachtet ist ein Flight-Typ flexibel, kreativ und sucht aktiv nach neuen Wegen, anstatt sich festzufahren. Diese Fähigkeit, Probleme durch Anpassung zu lösen, kann in vielen Situationen ein großer Vorteil sein. Das alles macht ihn besonders geeignet für Berufe, die sorgfältige Planung, analytisches Denken und die Fähigkeit zur kreativen Problemlösung erfordern. Zudem hilft ihm seine Flexibilität, in herausfordernden Situationen neue Wege zu finden.



Freeze (Erstarren): Ein **Freeze-Typ**, der in stressigen Situationen zum **Erstarren** neigt oder **zögert**, **Entscheidungen** zu treffen, hat oft Stärken in Bereichen, die **Ruhe, Sorgfalt** und ein **ruhiges Umfeld** erfordern. Ein Freeze-Typ erzeugt **Sicherheit durch Vermeidung**. Häufige Vermeidungsstrategien sind Tagträumereien, Rückzug in die eigene Fantasiewelt, Misstrauen, wenig fühlen oder spüren, Serien- und Film-Marathon, soziale Medien, Extreme-Couching (stundenlanges auf dem Sofa „abhängen“), Schlaf. Dafür hat der Freeze-Typ die Fähigkeit, unangenehme Situationen gut auszuhalten. Freeze-Typen können in stressigen oder chaotischen Situationen eine gewisse Ruhe bewahren. Ihre Fähigkeit, nicht impulsiv zu handeln, kann in kritischen Momenten hilfreich sein, um überlegte Entscheidungen zu treffen. Sie sind in der Lage, abzuwarten und die Dinge in ihrem eigenen Tempo zu betrachten.



Fawn (Anpassen): Der **Fawn-Typ** es **allen recht machen, passt sich an** und stellt die **eigenen Bedürfnisse** zurück. Der Reaktionstyp Fawn, auch „People-Pleaser“ genannt, versucht, sich sicher zu fühlen, indem er **anderen gefällt**. Dabei stellt er oft seine **eigenen Wünsche und Bedürfnisse zurück**, um **Konflikte zu vermeiden** und den **anderen glücklich** zu machen. Dies geschieht, weil dieser Mensch gelernt hat, dass andere Reaktionen wie Wut, Flucht oder Erstarrung in schwierigen Situationen nicht hilfreich waren. Stattdessen hat sie die Taktik entwickelt, die Person, die als Bedrohung wahrgenommen wird, für sich zu gewinnen. Typische Verhaltensweisen sind das Vermeiden von Konflikten, sich anzupassen, viel „Ja“ zu sagen, die eigenen Bedürfnisse zu ignorieren und zu versuchen, eine gute Stimmung zu erzeugen. Die positiven Seiten des Fawn-Typs umfassen eine hohe Empathie, die Fähigkeit, Harmonie zu schaffen und ein gutes Gefühl im Team zu fördern sowie Anpassungsfähigkeit und Kreativität bei der Lösung schwieriger Situationen. Berufe, die Kommunikation, Teamarbeit und soziale Intelligenz erfordern, bieten dem Fawn-Typ oft ein erfüllendes Umfeld.