

# PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

## Das Persönlichkeitsmodell Big Five

Persönlichkeitsmodelle versuchen, das Denken, Fühlen und Handeln von Menschen zu beschreiben und zu erklären. Jeder Mensch ist einzigartig. Es geht darum, Unterschiede zu erkennen und zu akzeptieren. Persönlichkeitsmodelle können helfen, sich selber besser zu verstehen, die eigenen Möglichkeiten auszuschöpfen und persönliche Stärken und Schwächen zu entdecken.

Es gibt zahlreiche Ansätze aus verschiedenen wissenschaftlichen Forschungstraditionen.\* Das Persönlichkeitsmodell „Big Five“ geht von fünf Grunddimensionen der Persönlichkeit aus. Diese Grunddimensionen bilden Pole, auf denen du dich mittels eines Tests individuell verortest. Gebräuchliche Persönlichkeitstests sind in gut zehn Minuten zu bearbeiten. Das Verfahren gilt als objektiv, zuverlässig (reliabel) und gültig (valide). Einen kostenfreien Big-Five-Test bietet <http://de.outofservice.com/bigfive/>.

### 1. Grunddimension: Neurotizismus (emotionale Labilität)

#### Emotionale Stabilität:

belastbar, beherrscht,  
zufrieden, gelassen

besonnen,  
gelegentlich besorgt

#### Emotionale Labilität:

sensibel, angespannt,  
wachsam, ängstlich

### 2. Grunddimension: Extraversion

#### introvertiert:

zurückgezogen, zurück-  
haltend, gehemmt,  
in die Tiefe,  
bedenken

Ausgewogenheit  
von Alleinsein und Geselligkeit

#### extrovertiert:

gesellig, dynamisch, aktiv,  
enthusiastisch,  
in die Breite,  
besprechen

### 3. Grunddimension: Offenheit

#### bewahren:

konservativ, Erfahrung,  
praxisnah, Bewährtes,  
Vertrautes

moderat, abwägend

#### erneuern:

neugierig, Ideen,  
visionär, Neues,  
träumerisch

### 4. Grunddimension: Verträglichkeit

#### herausfordernd:

eigene Prioritäten,  
rivalisierend,  
stolz

vermittelnd

#### sich anpassend:

konform,  
gut im Team,  
hilfsbereit, unterstützend

### 5. Grunddimension: Festigung

#### flexibel:

spontan, spielerisch,  
kann gut mehrere Dinge  
gleichzeitig tun  
fühlt sich wohl im Chaos

ausbalanciert

#### fokussiert:

organisiert,  
perfektionistisch,  
ehrgeizig  
Konzentration auf wenige Ziele

\* Andere Persönlichkeitsmodelle sind zum Beispiel: DISG-Persönlichkeitsprofil, Language and Behaviour-Profile (LaB-Profil), Myer-Briggs-Typenindikator (MBTI) oder das Struktogramm.

Über 200 „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischule im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischule-wiki.spd.de>.