

Die vier GeNUS-Typen und ihre Tendenzen

Genuss-Tendenzen, die wir in „Power mit Genuss“© den GeNUS-Typen zuschreiben sind:

	Der Grenzenlose (dominanter Typ)	Der Neugierige (initiativer Typ)	Der Umgängliche (stetiger Typ)	Der Sorgfältige (gewissenh. Typ)
Aussage	„Genuss?! Warum und wozu? Das ist Zeitverschwendung, außer es bringt mir sofort was!“	„Genuss? Klar, wenn was los ist und ich im Mittelpunkt stehe!“	„Och, mir geht es gut, wenn es allen gut geht.“	„Wenn ich mit allem fertig bin und dann noch Zeit ist, kann ich mir Zeit für Genuss nehmen.“
Auftreten	Energisch, kraftvoll laut, bestimmend, lebhaft, selbstüberzeugend, wirkt emotional, warmherzig und mitteilend	liebenswert und einfühlsam, wirkt begeisternd auf andere, ideenreich, spontan, wirkt rastlos und ist voller Energie	unterbricht nicht, ruhig und zurückhaltend, kooperativ, spricht oft leise mit längeren Pausen, wirkt unsicher	wirkt eher kühl, ist sachlich und reserviert, schrittweise und logische Planung, kompromissbereit, wirkt unsicher, unentschlossen
Umgang mit Faktor Zeit	Der Tag ist immer gleich lang, nur unterschiedlich breit	Viel zu viele Ideen!	In der Ruhe liegt die Kraft!	Steckt viel Zeit in Analyse und Planung!
Ziel & Bedürfnis	Ergebnis	Anerkennung	Harmonie	Qualität
Vorwurf	„Tyran“	„Chaot“	„Ja-Sager“	„Erbsenzähler“
Liebste Frage	<i>Was...bringt es mir?</i>	<i>Wer...hat / macht das schon?</i>	<i>Wie...geht das?</i>	<i>Warum...soll ich das machen?</i>
Denkmuster	Starke Menschen brauchen keine Hilfe!	Ist doch alles ganz easy!	Ich kann doch nicht einfach NEIN sagen!	Was ich mache muss perfekt sein!
Ängste	Angst vor Langeweile	Angst vor Unbeliebtheit	Angst vor Herausforderungen und Konflikten	Angst vor Neuem und Gefühlen
Genuss-Tendenz	extreme Erlebnisse um sich zu spüren, hemmungslos, ständig neue Herausforderungen, neigt zu exzessivem Verhalten, hohes Suchtpotenzial	Besondere Erlebnisse, für die ihn andere anerkennen und beneiden, spontanes und wechselhaftes Genussverhalten in Gesellschaft	Harmonie ist wichtiger als persönlicher Genuss, zurückhaltend und nimmt sich zurück, braucht sicheres Umfeld und Strukturen für Genuss	perfektes Ergebnis als Genuss, genießt maßvoll und gern allein, Vertrautes und Kontrollierbares bestimmen den Genuss
Unterstützende Einstellung	Meine Schwäche ist Teil meiner Stärke!	Morgen ist auch noch ein Tag!	Auch wenn ich NEIN sage, werde ich geschätzt!	Wer wagt gewinnt wer genießt auch!
Lern-Thema und Empfehlung für mehr Power mit Genuss	<i>Maß halten:</i> Entdecken Sie den Zauber des Alltäglichen! Mehr stille Momente und Ruhepausen sind Ihre Power-Elemente! Auch andere zu verwöhnen ist ein Genuss!	<i>Geduldig werden:</i> Genuss kann auch mal warten! Mehr Stetigkeit stärkt Ihre Power-Quellen! Verwöhnen Sie sich selbst auch genau- soviel wie andere!	<i>Egoistisch werden:</i> Sie dürfen Dinge absagen, wenn es zu viel wird! Ich-Zeiten sichern Ihre Power! Bitten Sie auch mal mutig darum verwöhnt zu werden!	<i>Grenzen erweitern:</i> Verordnen Sie sich neben Pflichten Spaß und Genuss! Humor und Geselligkeit geben Ihnen Power! Entdecken sie neugierig die Welt der Genüsse!