

## Mini-DISG-Fragebogen (Selbsteinschätzung)

**Bitte bewerten Sie jede Aussage auf einer Skala von 1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft voll zu). Die Farben helfen Ihnen, Ihren Tendenz-Typ besser zu erkennen.**

1. Ich übernehme gerne das Kommando, wenn andere zögern.
2. Ich bringe gern neue Ideen ins Team und rede gerne mit Menschen.
3. Ich arbeite lieber im Hintergrund, dafür aber sehr beständig.
4. Ich achte auf Genauigkeit und vermeide unnötige Risiken.
5. Ich mag es, schnelle Entscheidungen zu treffen.
6. Ich bin ein eher emotionaler Mensch und teile meine Begeisterung gern.
7. Ich mag es, wenn Abläufe klar geregelt sind und niemand überrumpelt wird.
8. Ich plane gerne sorgfältig und gehe Aufgaben Schritt für Schritt an.
9. Ich bin durchsetzungsstark – auch wenn es mal unbequem wird.
10. Ich bringe gerne andere zum Lachen und Sorge für gute Stimmung.
11. Ich habe ein gutes Gespür für Harmonie und versuche, Konflikte zu vermeiden.
12. Ich analysiere gerne, bevor ich etwas entscheide.

### 1.) Addieren Sie Ihre Punkte für jede Farbgruppe:

**Rot (D): Fragen 1, 5, 9** \_\_\_\_\_

**Gelb (I): Fragen 2, 6, 10** \_\_\_\_\_

**Grün (S): Fragen 3, 7, 11** \_\_\_\_\_

**Blau (G): Fragen 4, 8, 12** \_\_\_\_\_

**Die höchste Punktezahl zeigt Ihren bevorzugten DISG-Grundtyp.: \_\_\_\_\_**

### 2.) In welchem Verhalten verliere ich unter Stress am ehesten meine innere Balance? Bitte wählen Sie die eine Antwort, die Sie unter spürbarem Stress am ehesten von sich kennen.

- ☐ **Rot (D): zu schnell**
- ☐ **Gelb (I): zu emotional**
- ☐ **Grün (S): zu angepasst**
- ☐ **Blau (G): zu kontrollierend**

**Ihr DISG-Stresstyp (bevorzugte Stressreaktion) ist:** \_\_\_\_\_

## Auswertung / Stresslogik

### DISG-Grundtypen / Farben

#### Typ Farbe Bedeutung / Assoziation

D – Dominant	Rot	Durchsetzung, Zielorientierung, Schnelligkeit
I – Initiativ	Gelb	Offenheit, Kommunikation, Begeisterung
S – Stetig	Grün	Harmonie, Stabilität, Teamorientierung
G – Gewissenhaft	Blau	Analyse, Struktur, Genauigkeit

**In Stresssituationen zeigt sich oft nicht der höchste Wert des Grundtyps, sondern der Typ, der unter Druck gerät oder fehlt.**

Stressantwort	DISG-Zuordnung	Typische Übersteuerung
<input type="checkbox"/> zu schnell	D (rot)	Druck, Ungeduld, Aktionismus, Reizbarkeit
<input type="checkbox"/> zu emotional	I (gelb)	Reden, Zerstreuung, Reizoffenheit, Vermeidung von Stille
<input type="checkbox"/> zu angepasst	S (grün)	Rückzug, Anpassung, Konfliktvermeidung, Ärger schlucken
<input type="checkbox"/> zu kontrollierend	G (blau)	Grübeln, Perfektionismus, Entscheidungsblockade

#### Übertrag / AUSWERTUNG:

**Ihr DISG-Grundtyp (gemäß den 12 Fragen):**

\_\_\_\_\_

**Ihr DISG-Stresstyp, Ihre bevorzugte Stressantwort:**

\_\_\_\_\_

#### Anmerkungen:

- Ihr Grundtyp beschreibt Ihre Stärke – Ihre Stressreaktion zeigt, wo Stressübungen konkret ansetzen müssen.
- Ihr Profil zeigt Ihre Verhaltens-Schwerpunkte – nicht Ihre Persönlichkeit!
- Verhaltens-Schwerpunkte D, I, S, G können sogar nahezu gleichverteilt vorkommen.
- Interpretationshilfe bei ähnlichen Werten: Wenn zwei oder mehr Farben nahe beieinander liegen, verfügen Sie über eine erhöhte Anpassungsfähigkeit.

### DISG Typ, Stressreaktion und Bezug zu Achtsamkeit & Stressmanagement Übungen

**D-Typen:** Impulsstopp, Körperarbeit, Grenzen spüren ohne Kampf

**I-Typen:** Atemarbeit, soziale Achtsamkeit, Stille aushalten

**S-Typen:** Abgrenzung üben, mutig Nein sagen, dynamische Elemente

**G-Typen:** Kontrolle loslassen, mit Ungewissheit sein, ungeplante Körper- und Wahrnehmungserfahrungen

## Hintergrundinformation zur AEC-DISG-Methode

Die AEC-DISG-Methode ist ein modernes, praxisorientiertes Modell zur Analyse von Verhaltensstilen. Sie basiert auf den Theorien des amerikanischen Psychologen William Moulton Marston (1893–1947), der bereits in den 1920er Jahren vier grundlegende Verhaltensdimensionen identifizierte: Dominanz, Initiative, Stetigkeit und Gewissenhaftigkeit. AEC-DISG steht für diese vier Typen und nutzt sie, um Kommunikation, Zusammenarbeit und Selbstwahrnehmung zu verbessern.

Das Modell unterscheidet nicht in "gut" oder "schlecht" – es geht vielmehr darum, sich selbst und andere besser zu verstehen, typische Stressreaktionen zu erkennen und konstruktiver mit Unterschiedlichkeit umzugehen. In der AEC-DISG-Variante wird besonders betont, wie diese Verhaltensmuster in modernen Arbeitskontexten und unter Stressbedingungen sichtbar werden.

Die vier Grundtypen lassen sich wie folgt beschreiben:

- **Dominant (D – rot):** zielorientiert, entscheidungsfreudig, durchsetzungsstark
- **Initiativ (I – gelb):** kommunikativ, begeisterungsfähig, menschenorientiert
- **Stetig (S – grün):** hilfsbereit, geduldig, stabilisierend
- **Gewissenhaft (G – blau):** genau, reflektiert, strukturbetont

Jeder Mensch trägt alle vier Anteile in sich, meist jedoch mit einem oder zwei dominanten Tendenzen. Die Kenntnis des eigenen Profils hilft, Selbstführung zu verbessern, typische Stressauslöser zu erkennen und bewusstere Entscheidungen zu treffen.

In Verbindung mit Achtsamkeit und Stressmanagement kann die AEC-DISG-Methode gezielt dabei helfen, typgerechte Übungen auszuwählen: Während D-Typen eher Impulskontrolle und Körperwahrnehmung brauchen, profitieren G-Typen von Übungen zum Loslassen von Kontrolle. Die Methode bietet so eine wertvolle Grundlage für individualisierte Interventionen.

Zwei empfehlenswerte Quellen zur Vertiefung:

1. AECdisc® Deutschland: <https://aecdisc.de> – Offizielle Seite mit Informationen, Testverfahren und Fachartikeln.
2. Buch: Friedbert Gay: *DISG-Persönlichkeitsprofil* (Gabal Verlag) – Ein praxisnaher Einstieg in das Modell mit vielen Anwendungsbeispielen.

Hinweis: Der hier verwendete Mini-Fragebogen dient der groben Orientierung und ersetzt kein lizenziertes DISG-Profil.