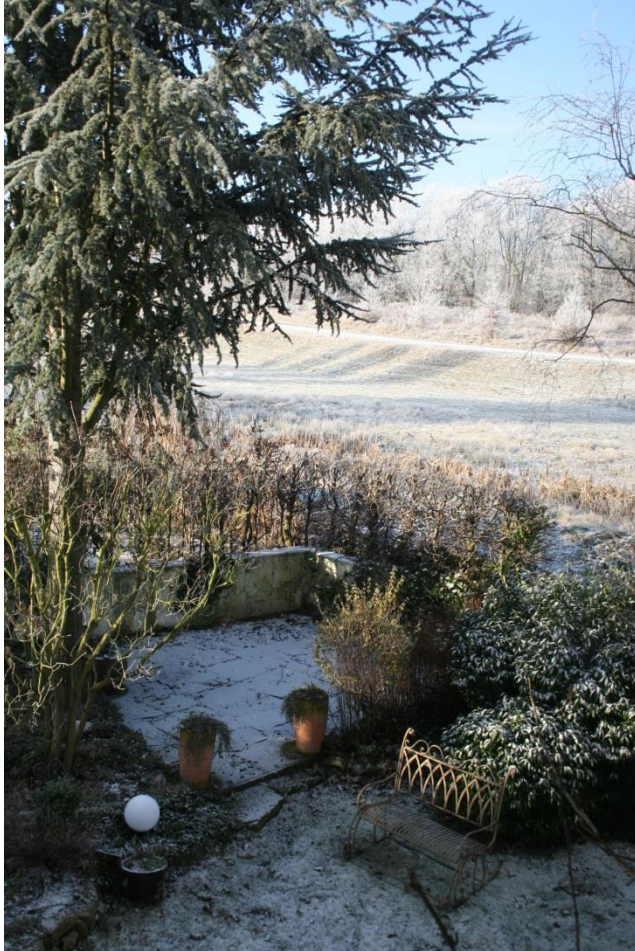

Introduction to body language and nonverbal communication

August 19th 2017
Sushou

Outside



Winter



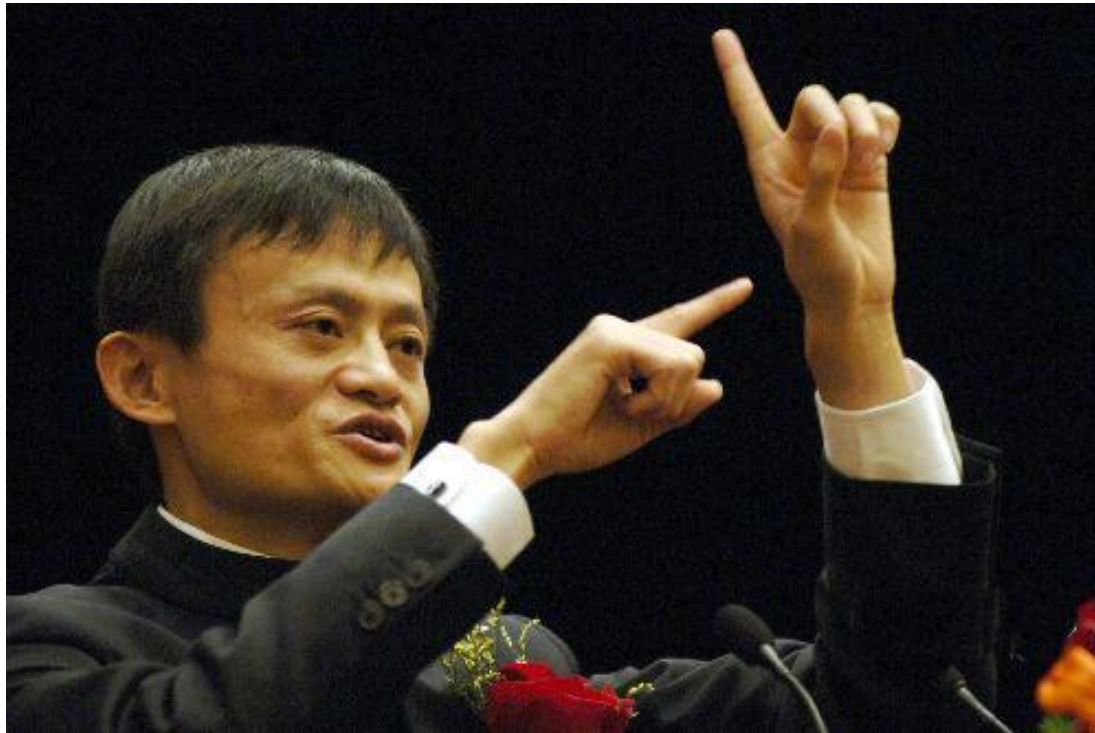
Therapy-room and office















"I don't want to be liked. I want to be respected."

Jack Ma

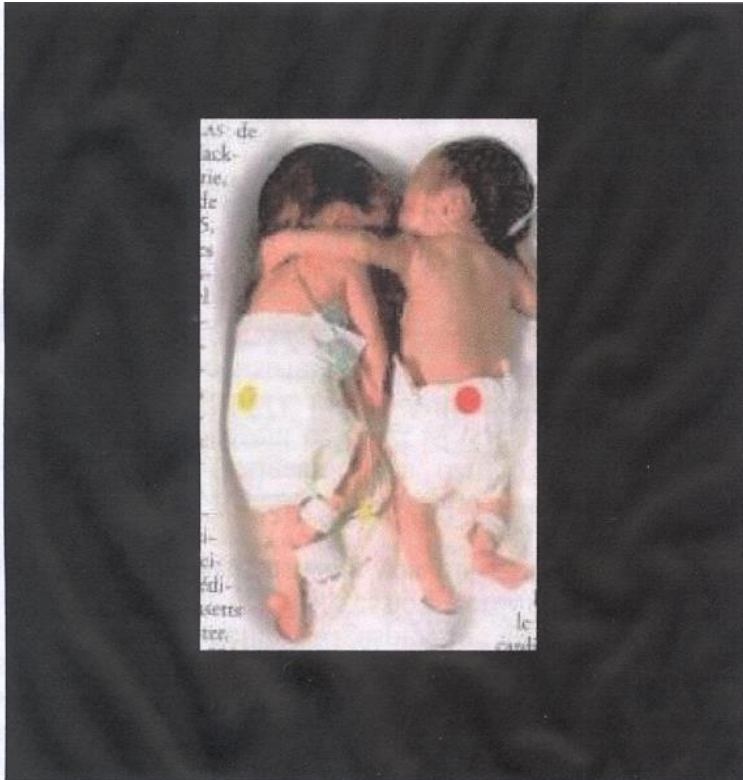
“If the lips keep silent, the
fingers always talk”

“如若嘴唇缄默，手指总会表
达”

Sigmund Freud

西蒙·弗洛伊德

Rescuing Hug



This is a picture from an article called "The Rescuing Hug". The article details the first week of life of a set of twins. Apparently, each were in their respective incubators, and one was not expected to live. A hospital nurse fought against the hospital rules and placed the babies in one incubator. When they were placed together, the healthier of the two threw an arm over her sister in an endearing embrace. The smaller baby's heart rate stabilized and her temperature rose to normal..

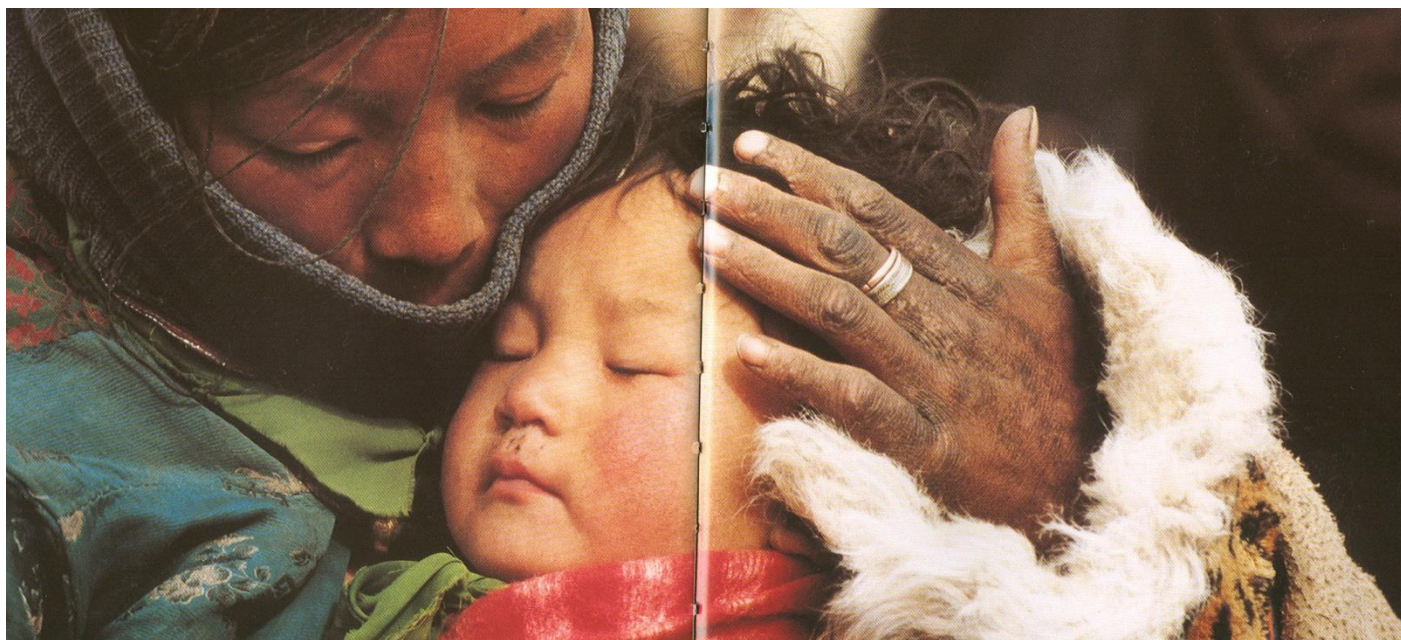
[Http://www.daurelia.com/spirit/rescue.htm](http://www.daurelia.com/spirit/rescue.htm)

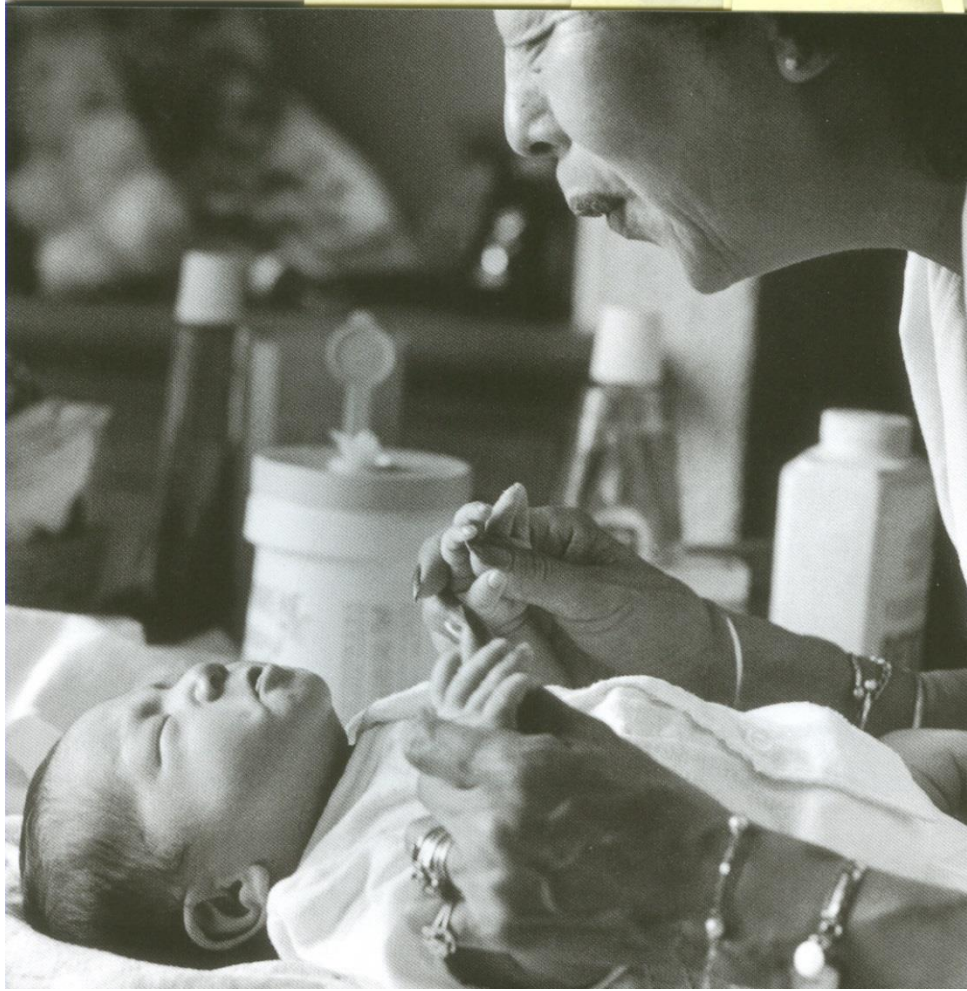
拯救的拥抱

这张图片来自一篇名为“拯救的拥抱”的文章。这篇文章详细地记录了一对双胞胎出生后第一个星期的生活。显然，两个婴儿被分别放置在各自的温箱里，其中的妹妹被判定无法存活了。一名护士违反了医院的规定将姐妹俩放到了同一个温箱中。当她们被放在一起的时候，相对健康的姐姐勾起了胳膊将她的妹妹怜爱地拥入怀中。这时，妹妹的心率变得平稳了，她的体温也升至正常范围。

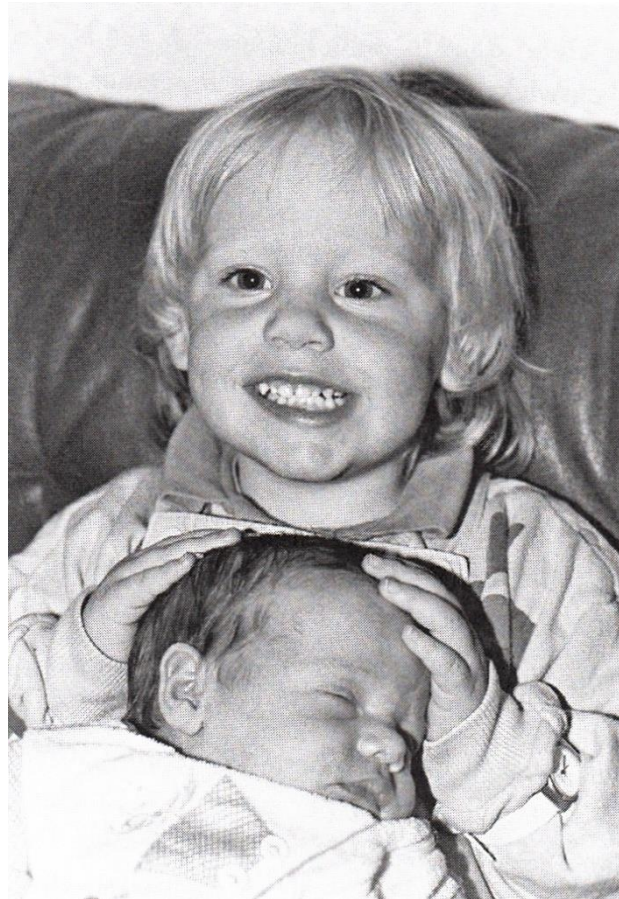
[Http://www.daurelia.com/spirit/rescue.
htm](http://www.daurelia.com/spirit/rescue.htm)

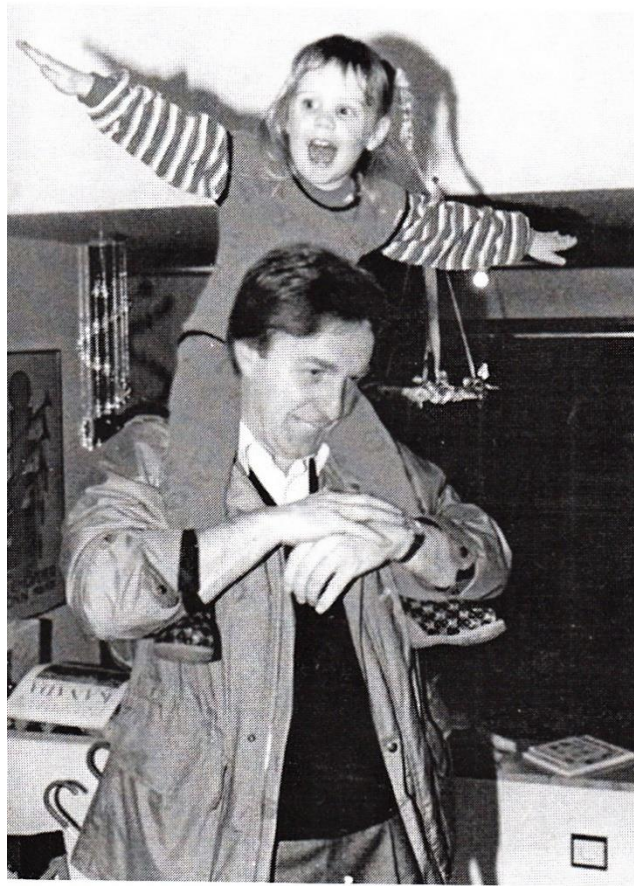










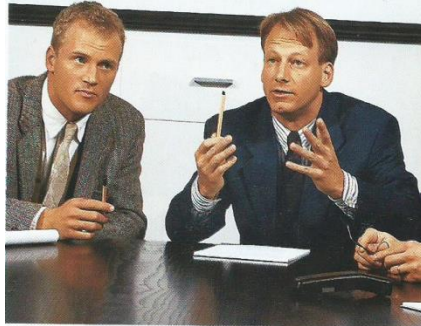


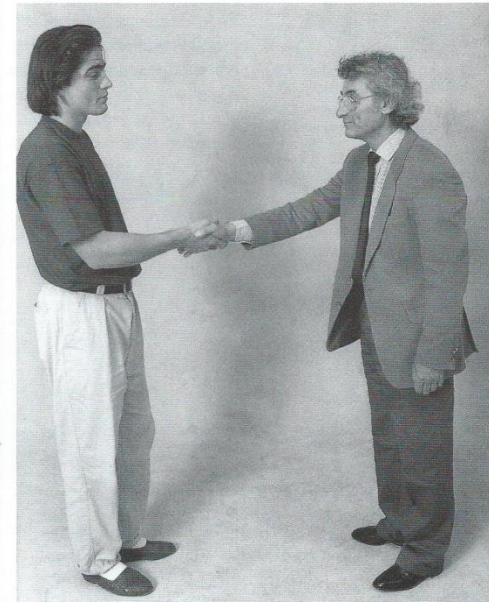
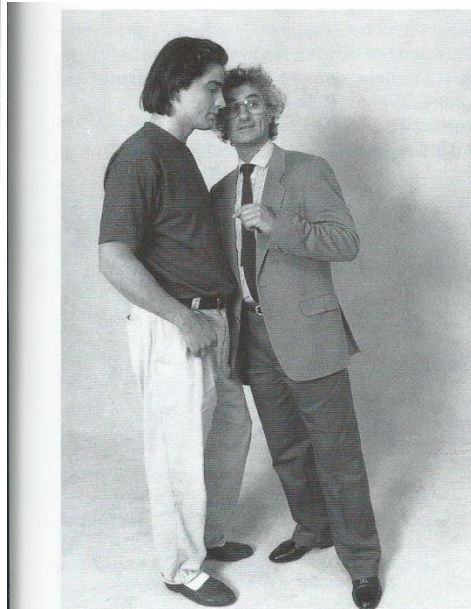
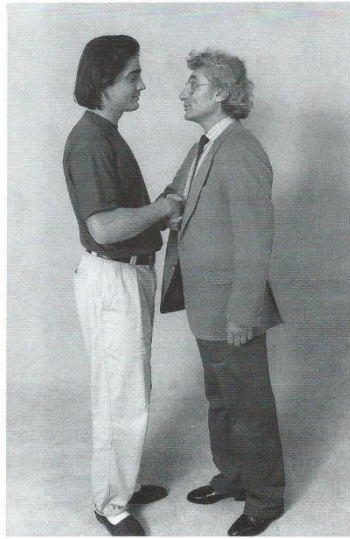
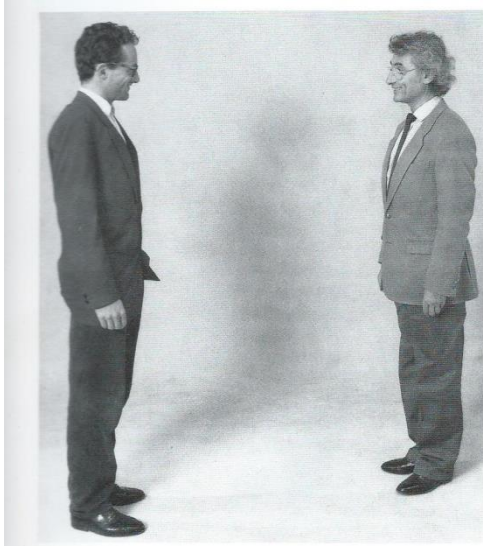










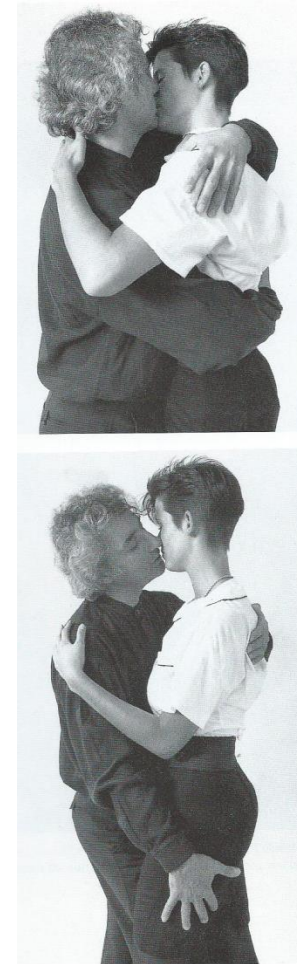
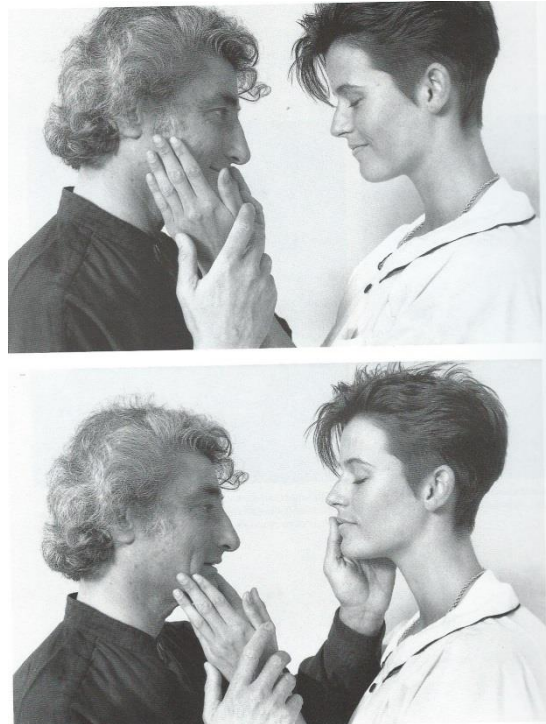
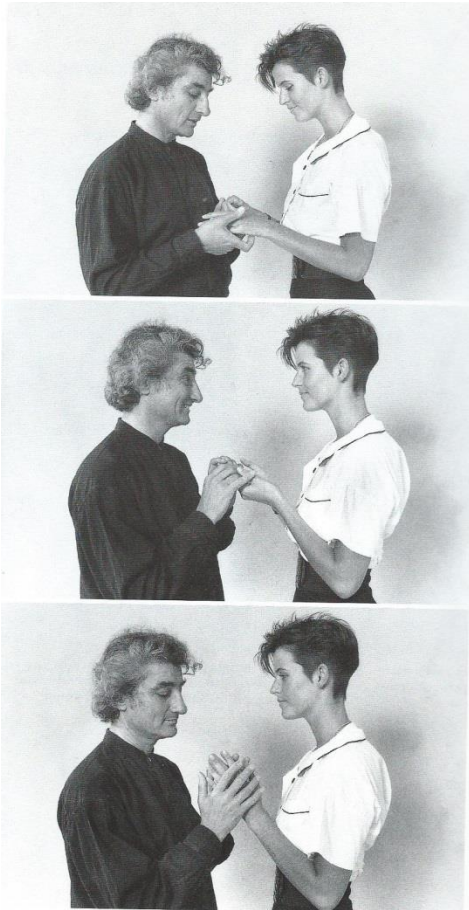


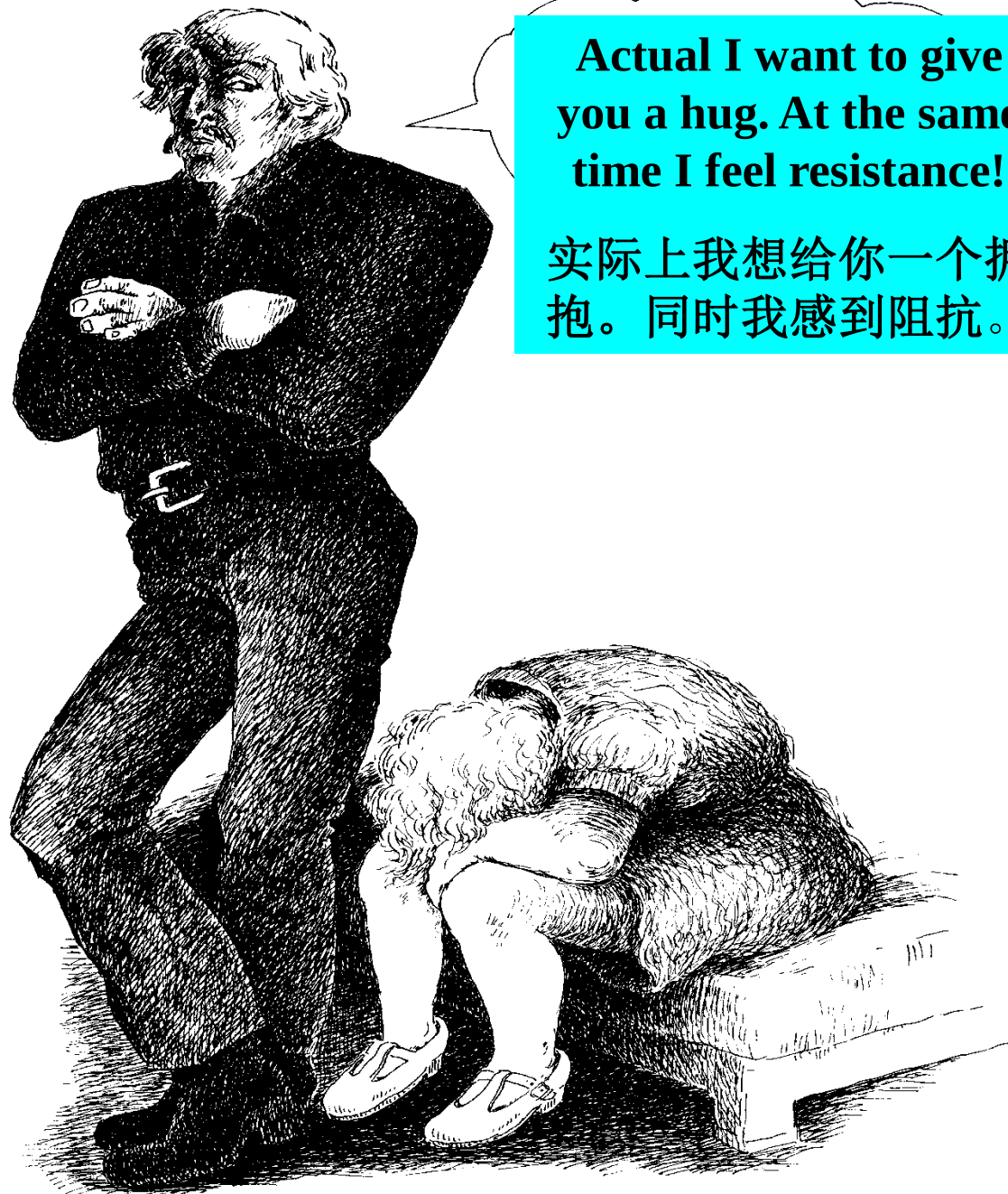


DIE KLISCHEES DER GESCHLECHTER-ROLLEN sind tief in unserem Bewußtsein verankert. Hier steht die Frau fest auf beiden Beinen. Sie verteidigt ihr Territorium. Die linke Hand, in die Hüfte gestützt, verteidigt und verleiht zugleich Selbstbewußtsein. Der Mann übernimmt das Klischee einer weiblichen Position. Auf einem Bein zu stehen, schwächt den Standpunkt, auf den Männer so viel geben. Das Rollenverhalten scheint vertauscht.









**Actual I want to give
you a hug. At the same
time I feel resistance!**

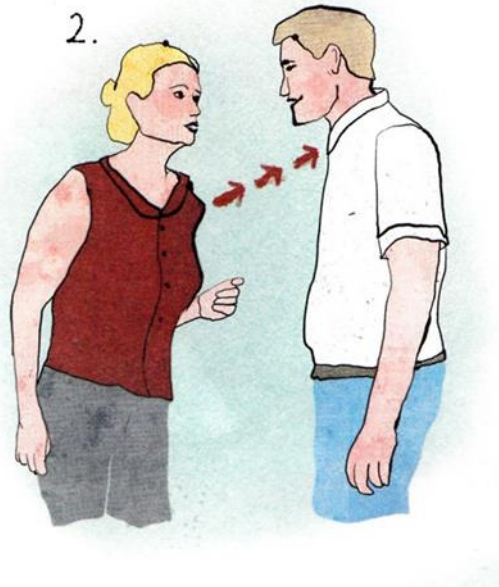
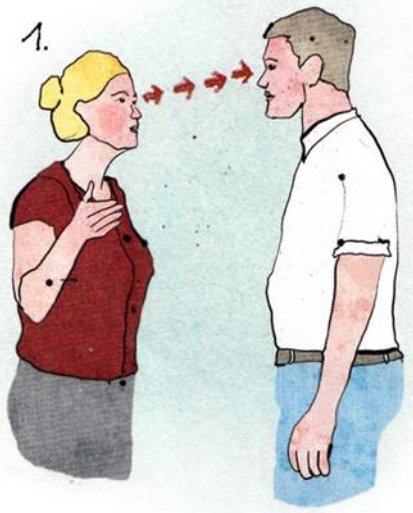
**实际上我想给你一个拥
抱。同时我感到阻抗。**



**I want to be
close to
you! 我想要
和你亲近。**



Eye contact and relationship 眼神接触和关系



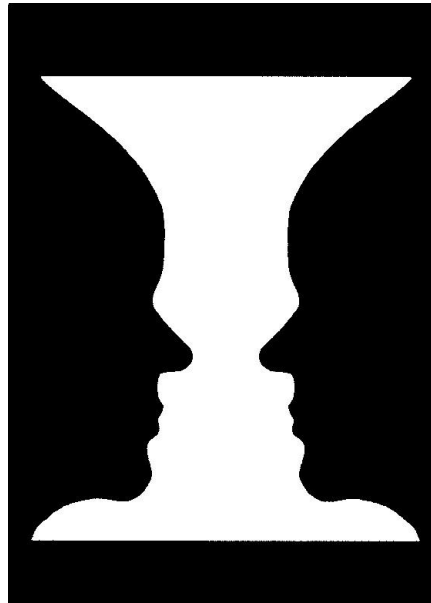
Man is an eye-animal

人类是眼睛动物

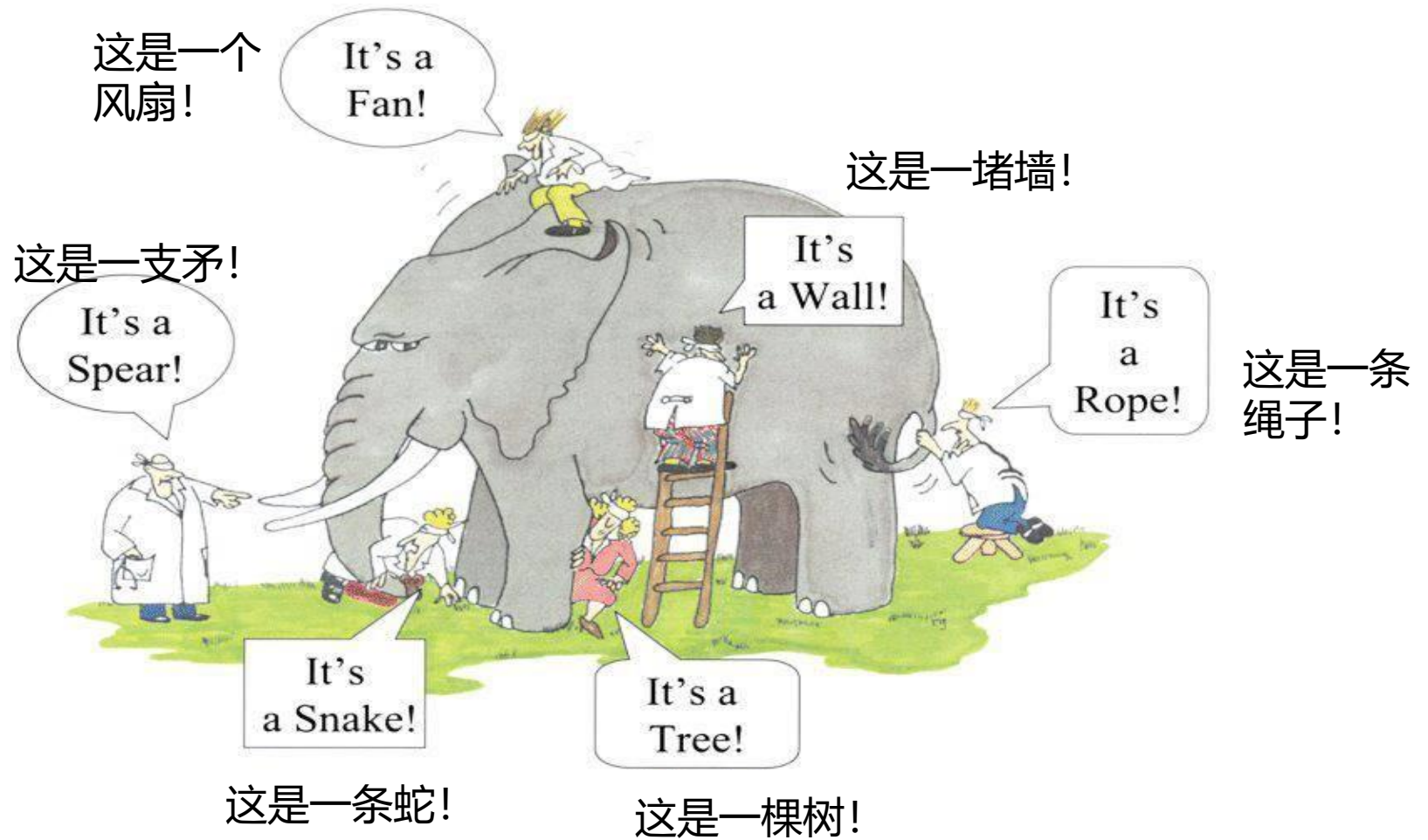


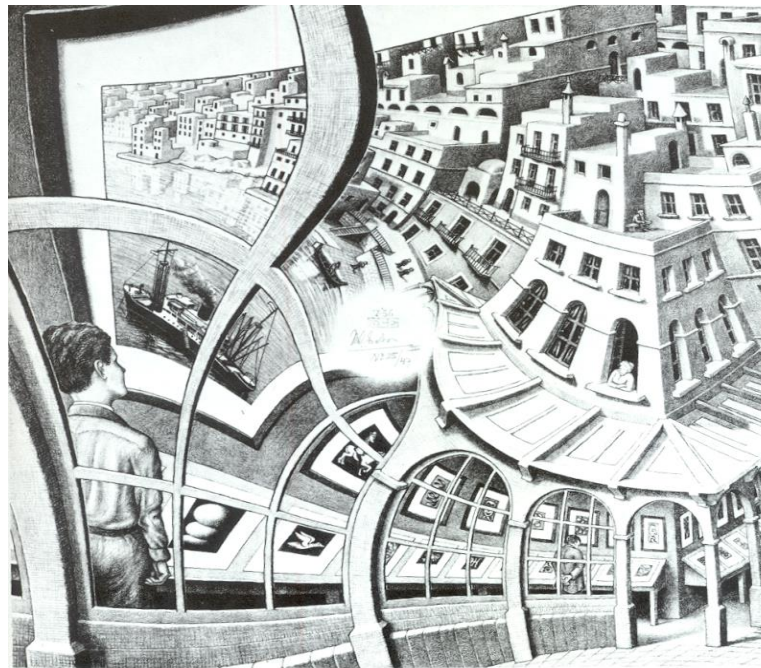




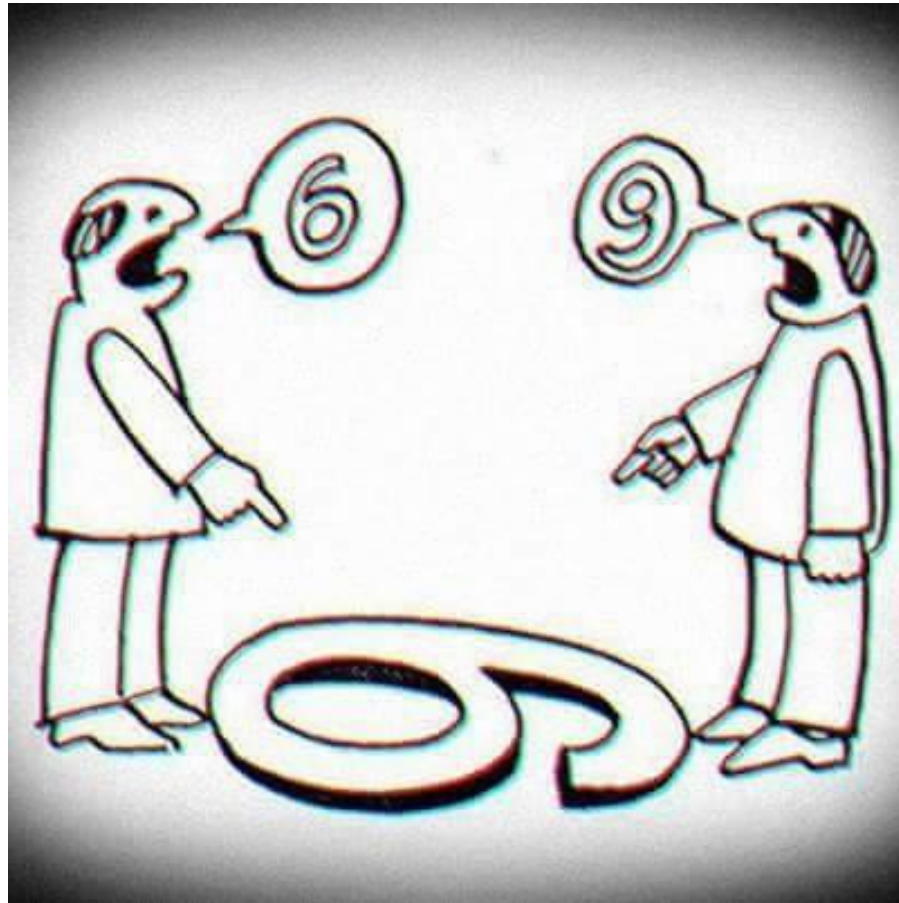


A miracle called awareness









Awareness....

觉察.....

... is the interplay of sensing, perception, intention and doing/acting. This can also be called mindfulness

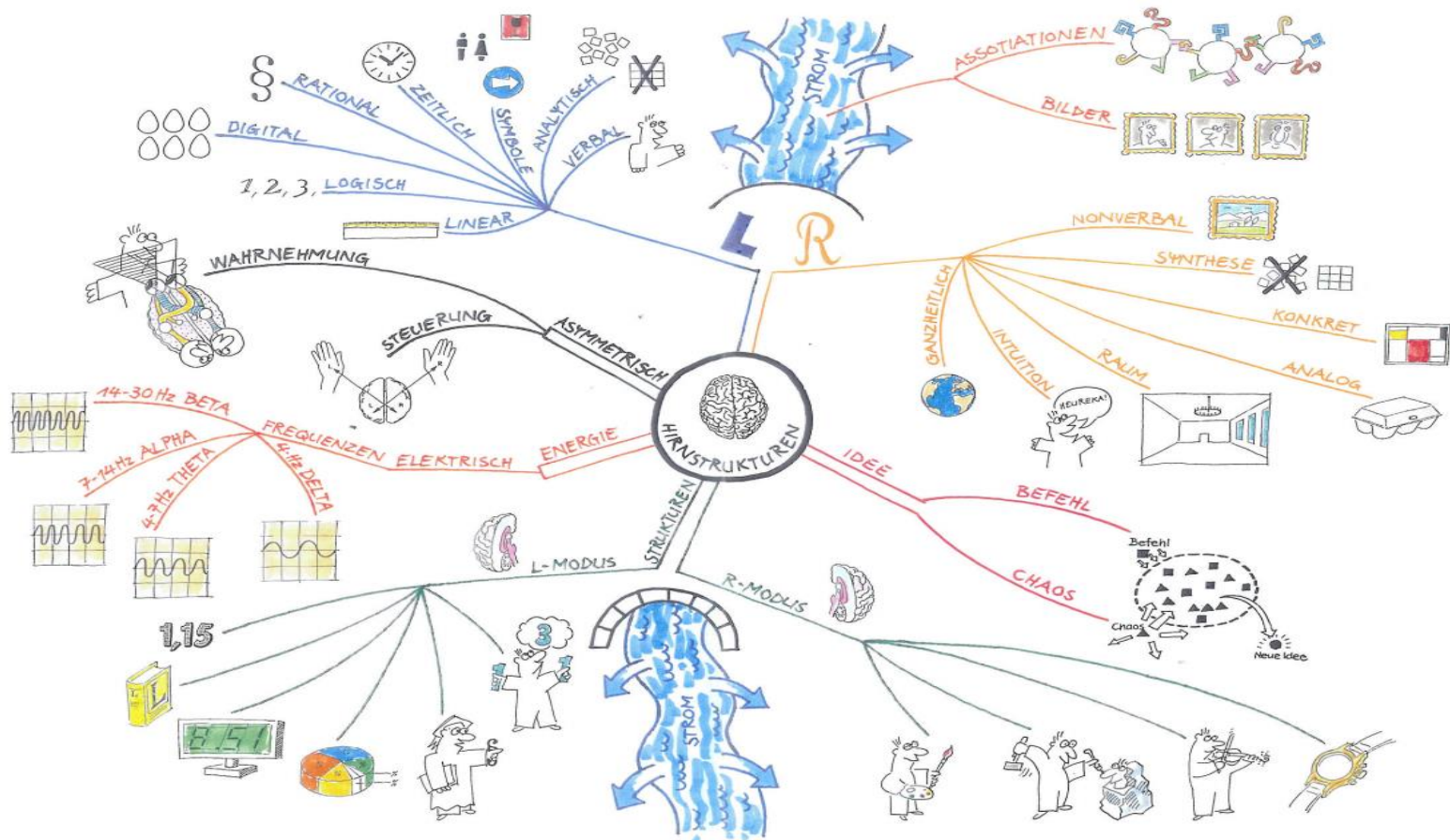
...是感知，意图，和行动之间的相互作用。也可以称为正念

Adaption of information

信息适应

about 1% of sensory
information coming in
reaches our awareness

大约1%的传
入感觉信息能
获得觉察



Awareness happens within a *window of awareness*.

This window opens for no longer than 3 seconds.

The process of awareness is
a succession, series of such windows.

意识发生在识窗开启的时候
往往不超过3秒。

意识是一个接一个类似意识开启的过程中。

Perception, insight, cognition (and learning)
start with
Astonishment

在好奇性的引领下 去感受、洞悉 认识 并学习

„Imagination is mightier than knowledge“

Albert Einstein

“想像比知识更有力量”

阿尔伯特 爱因斯坦



How long is
the first impression?

.....

第一印象需要.....

How long is
the first impression?

0,24 seconds

第一印象需要0,24 秒

There is *no* second chance
for the first impression

第一印象没有第二次的机会

3 Elements of communication

Words/Content 词语、内容 %

Voice 声调 %

Body language 肢体语言 %

3 Elements of communication

Words/Content 词语、内容 **ca. 10 %**

Voice 声调 **ca. 25 %**

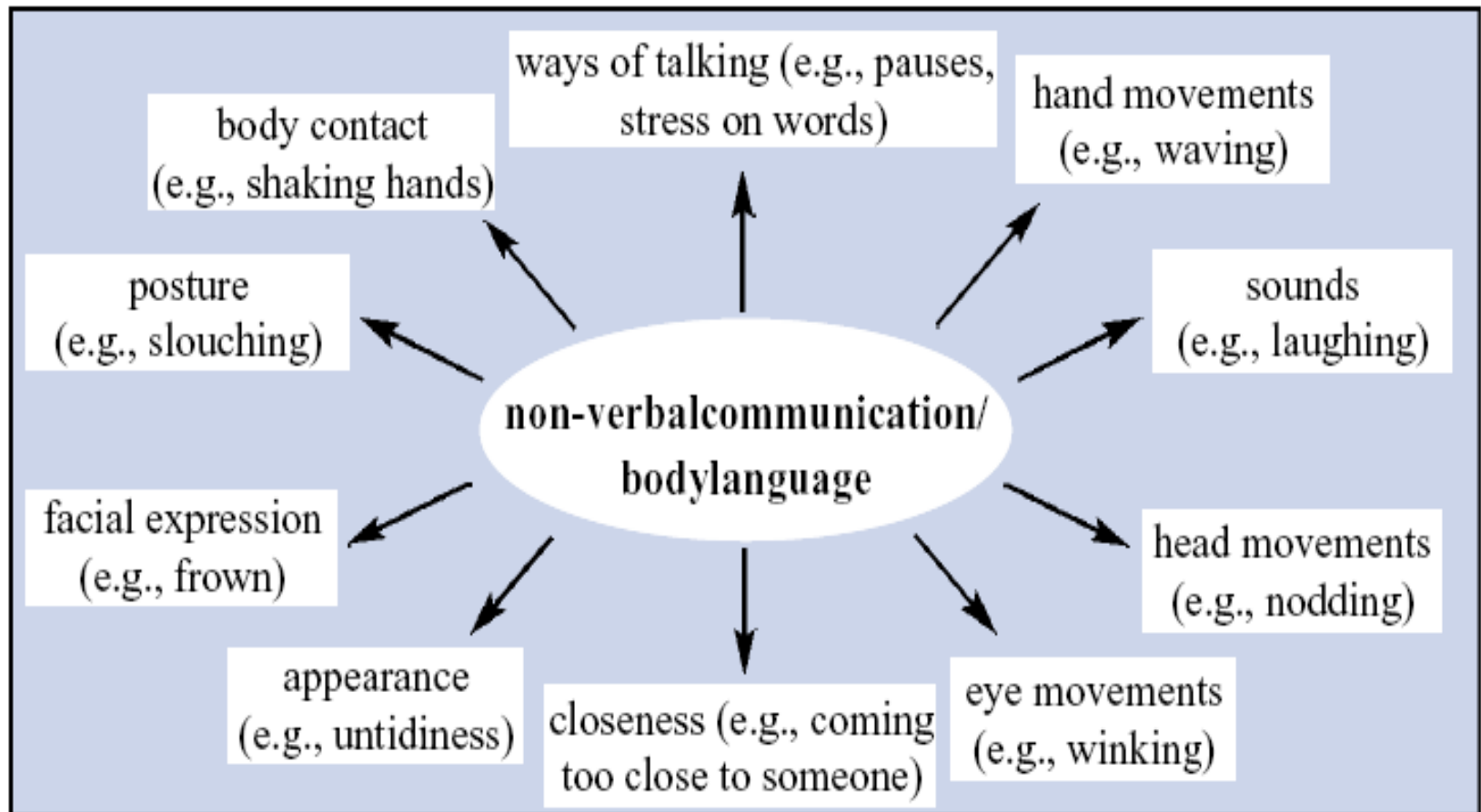
Body language 肢体语言 **ca. 65 %**







Basics on body language



非语言交流的 肢体语言

谈话的方式
停顿，语调

手的动作
挥手

声音
笑声

头的摇动
点头

眼睛的运动
眨眼

接近
走向某人贴近

外貌外形
不整洁

面部表情
皱眉头

姿势
耷拉 懒散的样子

身体接触
握手

Body language is
characterised
by „fotografic“ elements,
the quality of impact to the
outer world, the potencial
of dialogue and the
response by the other

图像元素是肢体语言的
特点
对外部世界的影响
潜在的对话和他人的响
应

Perspectives of body-language

对于身体语言的观点

- First impression 第一印象
- Patterns of movement and standing position 动作与站立姿势的模式
- Greeting rituals 问候仪式
- Dominant behavior 优势行为
- Territorial behavior 自卫行为
- Typical gender behavior 典型的性别行为
- Contact and relationship 接触与关系
- Touching or setting boundaries 接触和设定边界
- Facial expression 面部表情
- Double (different) messages 双重信息

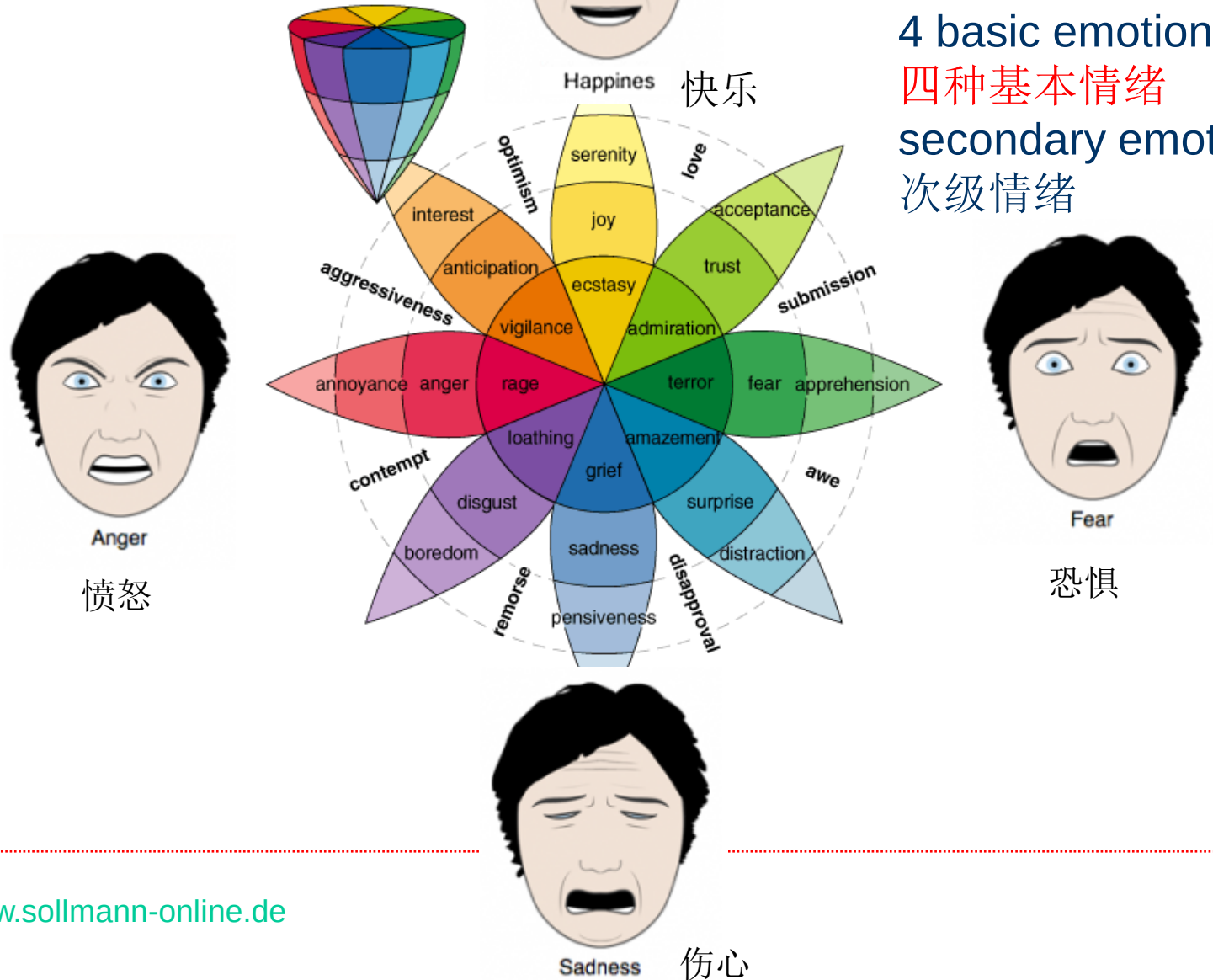


Basic emotions

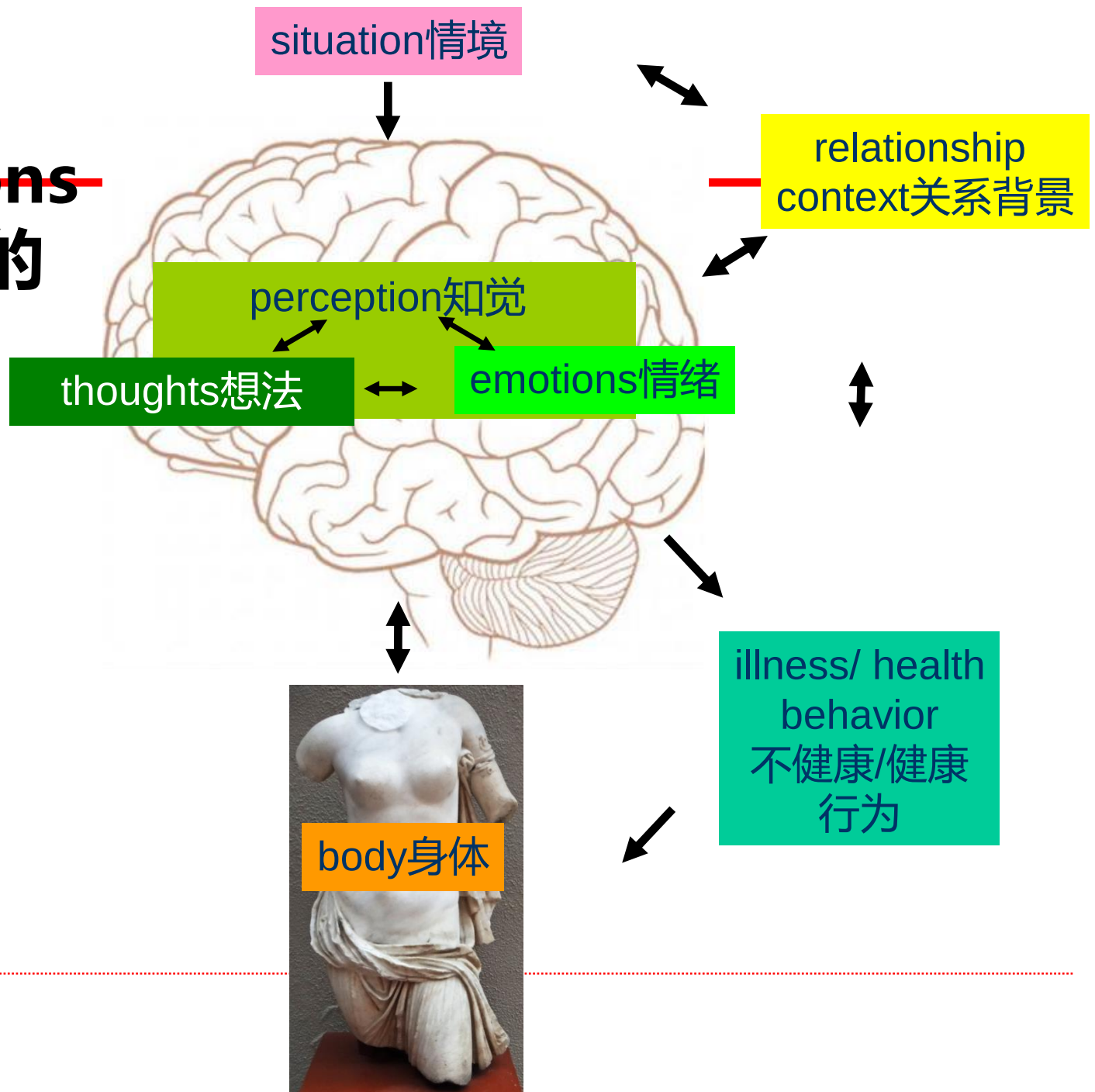




Model of Emotions 情绪模式



brain- body- interactions 大脑-身体的 交互作用



Each physiological expression
of the body has a meaning

If this expression is fixed and
changed to a life habit,

it tells a story of past
experiences,

encounter with people and
survival patterns

身体的每一种生理表达都
有意义

身体对生活习性的表达是
固定的或或改变

身体讲述了一个人过去的
经历,遇到的人和生存的方式

The typical personal survival
pattern is
mirrored on all levels:

thinking, feeling, nonverbal
expression, decision making,
relating to the „other“, acting
and solving problems

典型个人生存模式
是他的思考、感觉、非语言
表达、决策、与他人的关系
，表现
和解决问题各个层面的镜像

Especially under stress,
in conflict, or in a crises
one unconsciously activates:

early experiences of the
childhood and typical
patterns of behavior.

They serve as best survival
patterns

特别是在应激的状态下,冲突或危机
一个无意识的激活:
早期经历的童年和典型的行为模式

作为最佳的生存模式

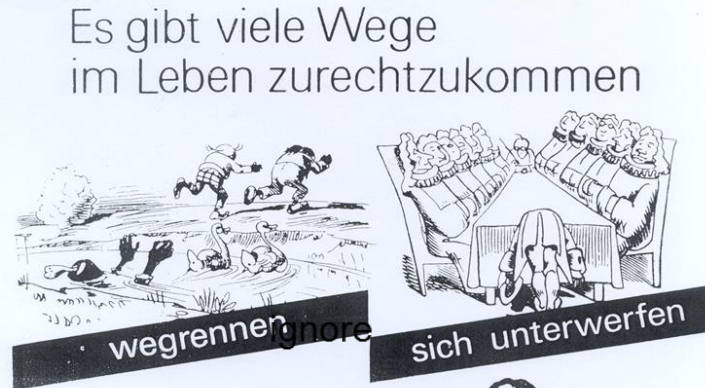
Body language in practise 身体语言的练习

- » First impression
- » Interaction / Reaction / Communication
- » Phenomenology and here-and-now
- » Dissonance and coherence
- » Patterns of expression and behavior
- » Difference between word, content and body-language
- » Context / role

- » 第一印象
- » 互动 / 反应/ 交流
- » 现象学 及 此时此刻
- » 不协调的和一致的
- » 表情和行为模式
- » 词语、内容和身体语言的区别
- » 背景/ 角色

Many ways to cope with life 许多应对生活的方式

run away
逃离



Subject
臣服



Hide
藏起来



Ignore
忽略



Attack
攻击



Confront
克服



Body language always means :
expression and impression

接近总是意味着:
表达和印象

The more personal
the message is...

更多个体的，这
个信息是...

...the bigger is the
impact

...更大的是影响
力





































Body language and personal development

Early childhood 童年早期

mental representation of relationship experiences

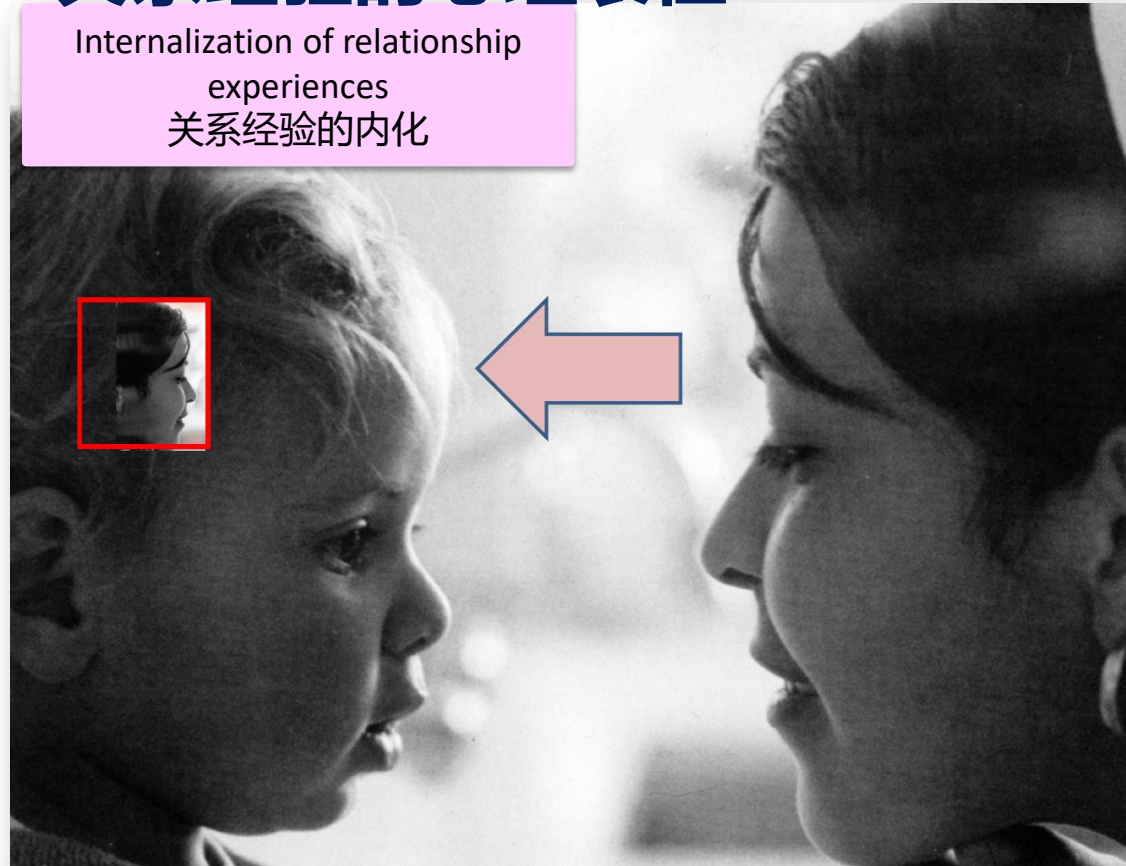
关系经验的心理表征

Internalization of relationship
experiences
关系经验的内化

Emotions 情绪

Somatosens
oric
perception
体觉感知

stress
regulation
压力管理
(e.g. anxiety
例如：焦虑)



Energetical Process 能量过程

spiritual field, 精神领域
psyche, 心灵 精神
me 自我

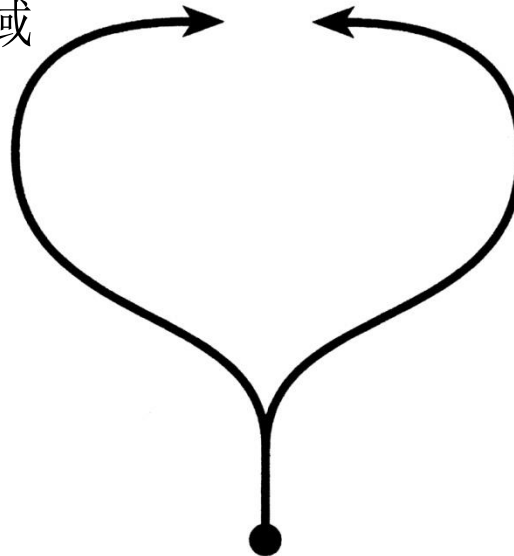
physical field, 生理范畴
soma, 躯体
body 身体

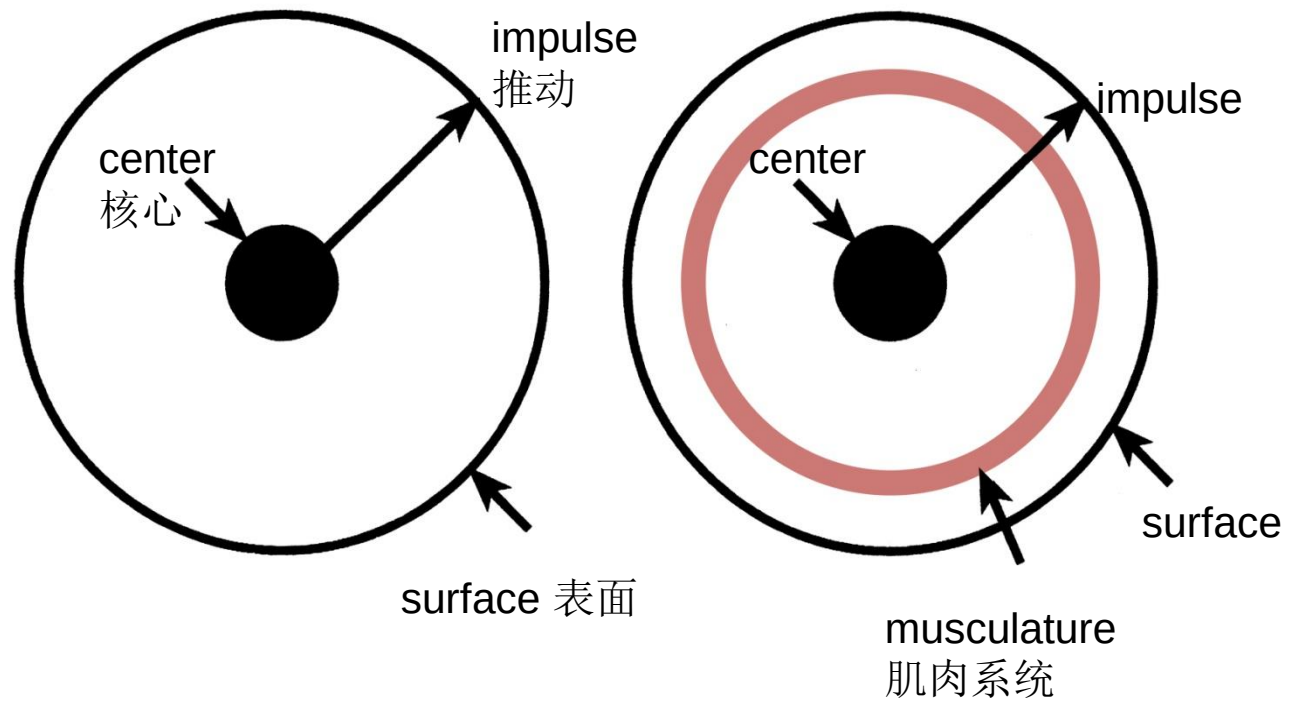
pictures, 图像
thoughts 思想

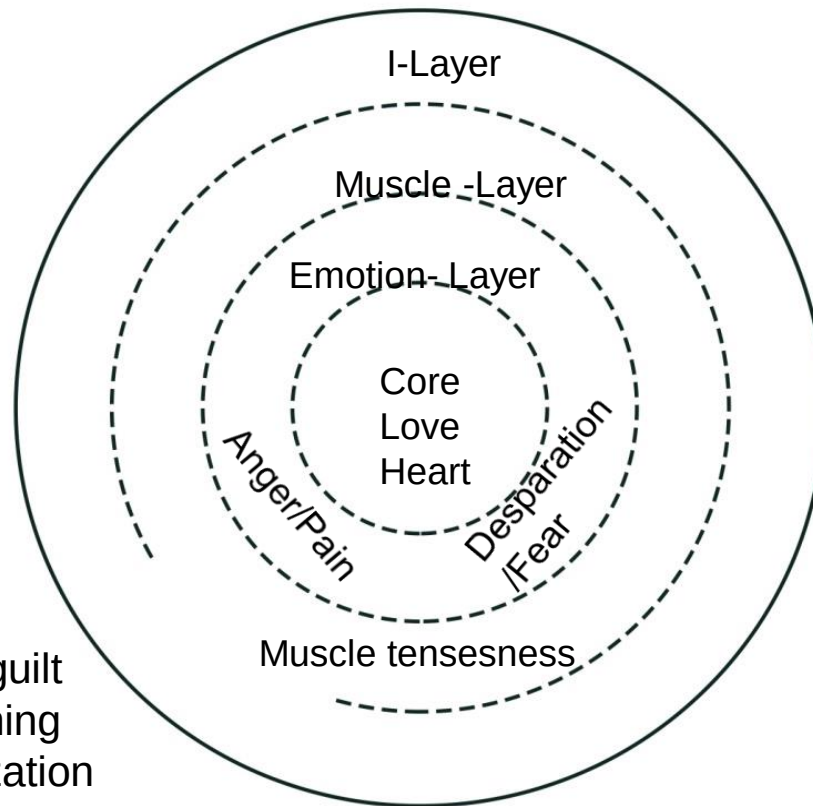
movement, 运动
feeling 感受

Energy /
charge / discharge
excitement

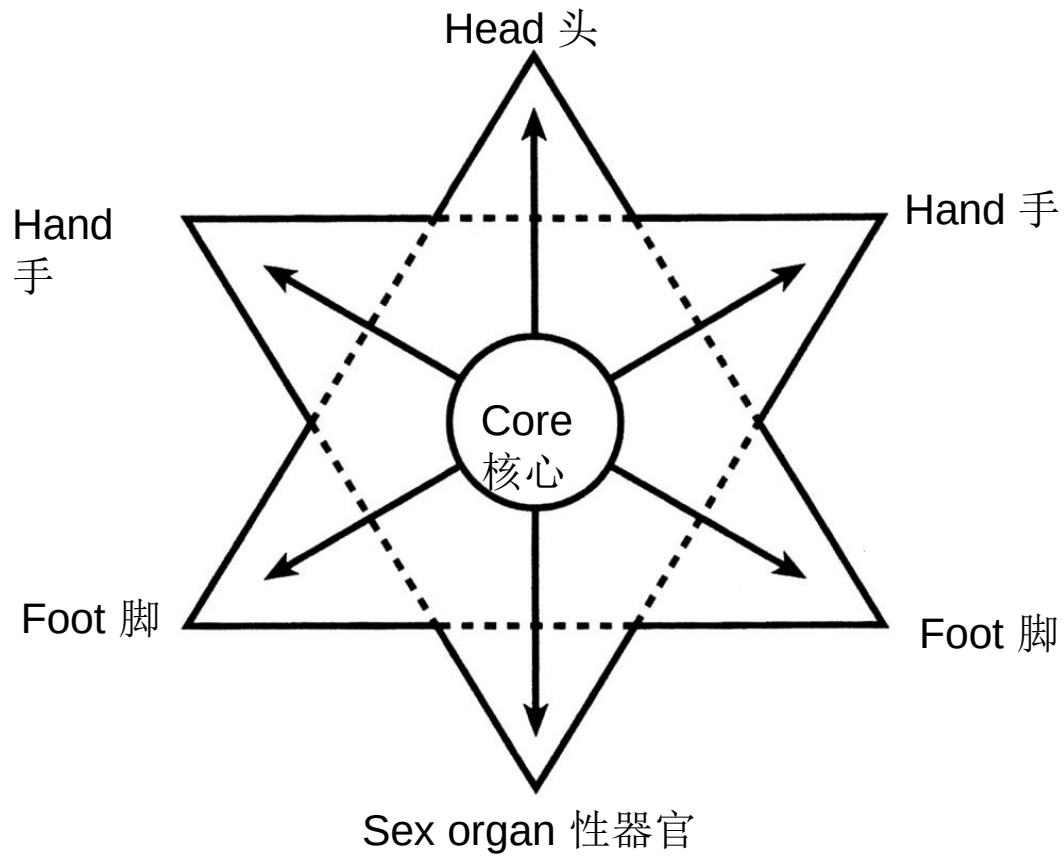
能量/
充电/放电
兴奋



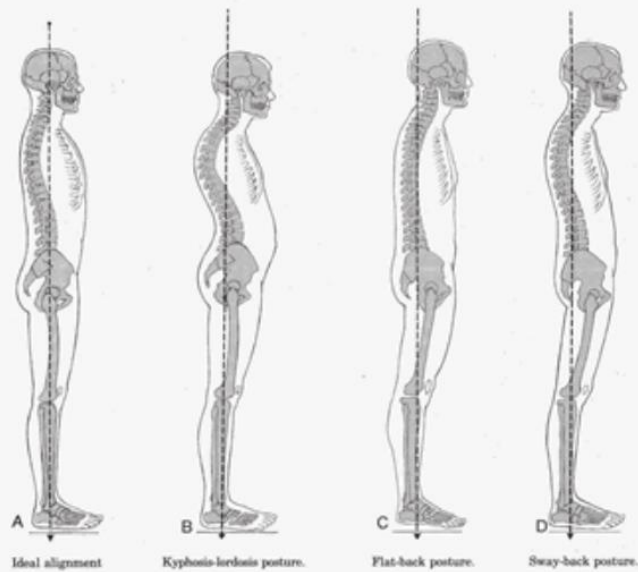




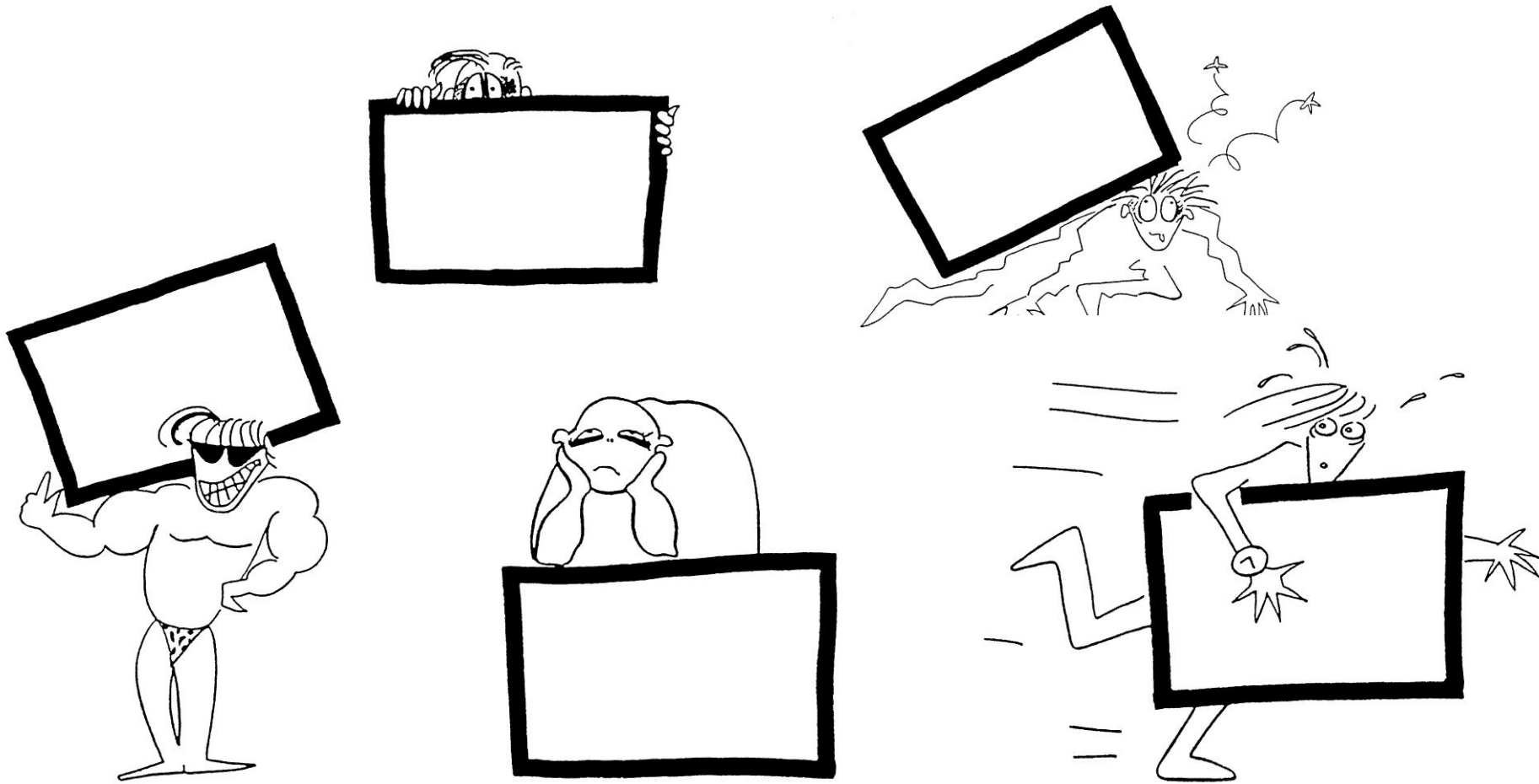
1. Denial
2. Distrust
3. Shift the guilt
4. Projectioning
5. Rationalization



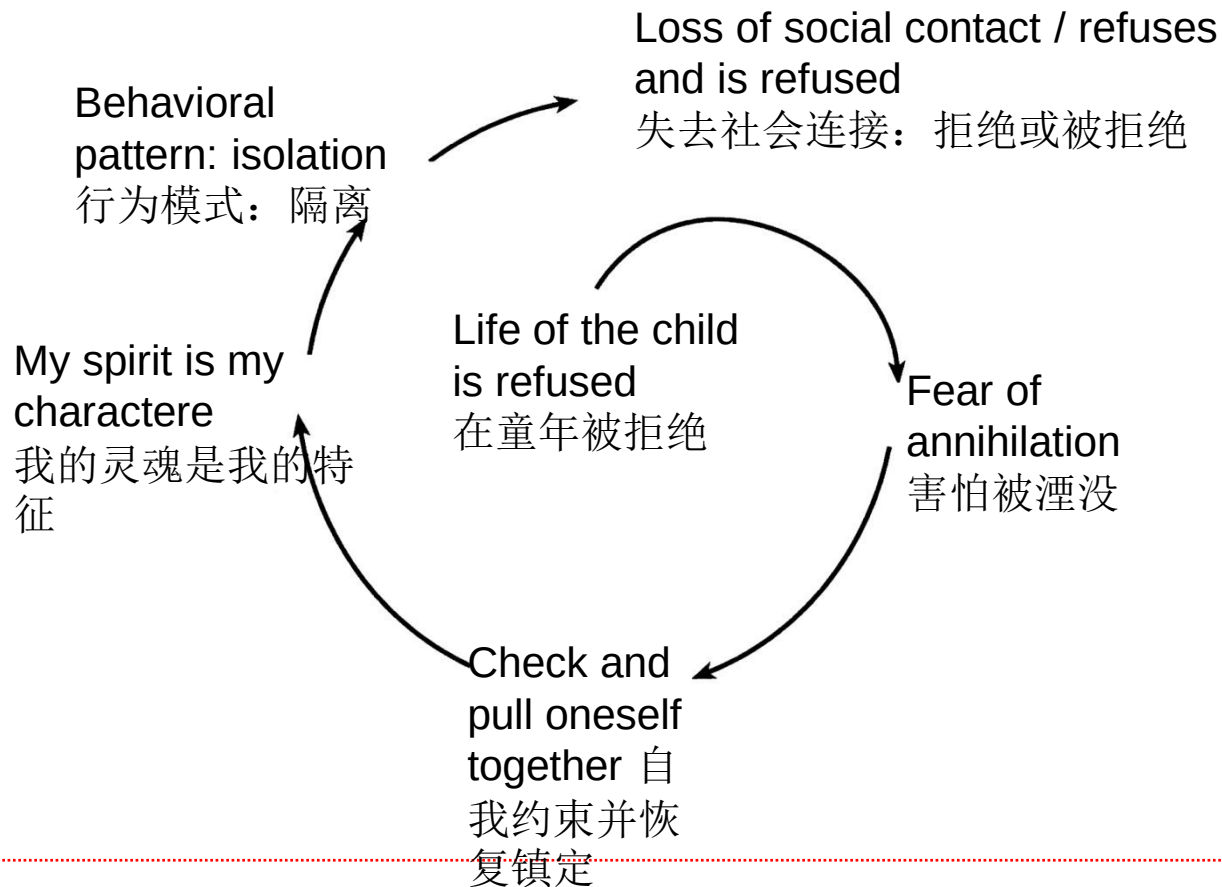
Four Types of Postural Alignment



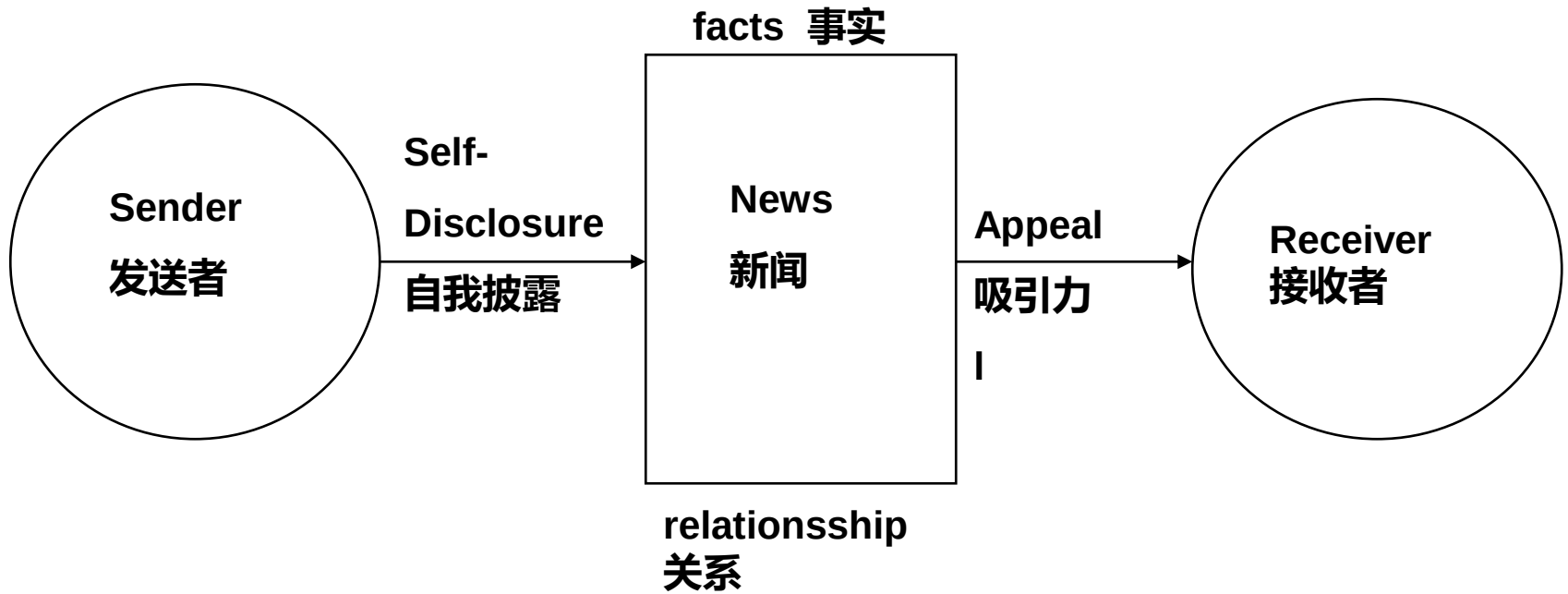
How do you feel under stress? 在应激的状态下你感受到?



The analyst

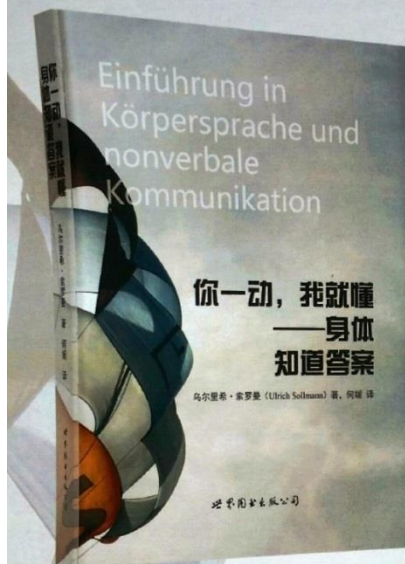


4 ear model of communication 交流的4耳模型





世界图书出版公司



当当，卓越，京东有售



你一动，我就懂
——身体
知道答案

作者简介

乌尔里希·索罗曼 (Ulrich Solmann)

“30年行为研究专家”“20年政治领袖行为教练”，他不仅是德国总理默克尔的行为教练，也是德国各大企业的行为教练，受聘于普华永道、德国汉莎航空公司、德意志银行、德意志商业银行等知名企业。曾任教于德国明斯特大学，是德国生物能分析协会 (DVBA) 的主席，还是中国德中心研究院特约嘉宾。

索罗曼长期研究东西方文化及肢体语言差异，致力于经济、工业及政治领域企业及人士提供培训及咨询服务，包括管理人员自我完善培训、抗压力培训、领导人（政党或企业）自我表现能力培训及宣传策略的制定。

内容简介

也许你已经知道，身体语言是隐藏在沟通细节中的魔鬼，它决定了沟通的成效，但你是否知道，仅仅牢记住那些具体的身体姿势或面部表情所对应的含义是远远不够的！人各有别，身体语言也因因人而异，它与一个人的自身条件、经历、性格特征、文化背景等息息相关。本书向你解释究竟什么才是一个人身体的语言和非语言交流方式的魅力来源。“万变不离其宗”，阅读本书，跟着肢体语言大师一睹“宗”的面貌！

What and how to do?

W-Questioning the client

- Use very simple questions
- Ask what actually happens in the here and now like:
- What happens in your body?
- Where/when does it happen?
- What changes in your body?
- Where does it change in your body?
- Do you know this from your life or is it new to you?
- How do you feel by this?
- How do you breath and where do you feel your breathing?
- Do your experience tension/pain in your body and where?
- What happens when you experience this?
- What kind of thoughts do you have when this happens in your body?
- What would you do when you feel this in your body?

W-询问咨客

- 采用非常简单的问题
- 可以采用以下问题询问此时此刻发生了什么:
- 您的身体发生了什么?
- 在身体哪儿/什么时候发生得?
- 您的身体有什么变化?
- 在您身体的什么地方发生变化得?
- 您觉得变化来自于生活还是对您来说是新的体验?
- 通过这种方法, 您感觉如何?
- 您怎样控制呼吸? 您怎样去感受您的呼吸?
- 您的身体体验到了张力/疼痛吗? 在哪儿?
- 当您体验到这个时, 会发生什么事情?
- 当您的身体出现这种体验时, 您有什么想法?
- 当您的身体出现这种体验时, 您会去做什么?

Training of emotional awareness 情绪意识的训练

What can cause anxiety? 引起焦虑因素有哪些?

→ *I'm in a new, unfamiliar situation.* 我是一个新的、不太熟悉的情况。

→ *I'm alone in the darkness.* 我独自在黑夜里

→ ...

What are thoughts associated with anxiety? 与焦虑相关的思想有哪些?

→ *I expect to fail.* 我可能会失败

→ *I expect to be not competent enough.* 我可能竞争力不够

→ ...

How do I experience anxiety? 我如何度过焦虑期?

→ *Muscle tension* 肌肉紧张

→ *Feeling of pressure in my stomach* 胃部不适

→ ...

How do I express anxiety? 我如何表达焦虑?

→ *low, shaking voice* 低且颤抖的声音

→ *avoid a situation* 逃避

→ ...

Questions: differentiating and connecting

Body 身体

Body perception: 身体感知

What happens in your body? 身体里发生了什么?

Where does it happen in your body? 发生在哪?

When does it happen? 什么时候发生的?

Breathing: 呼吸

When this happens how do you breathe? 发生的时候你如何呼吸的?

Tension/ pain – relaxation (neutral – unpleasant – pleasant):

紧张/疼痛 - 放松 (中立的-愉悦的-不快的):

Where do you experience tension/ pain in your body?

身体的哪个部位紧张/放松?

What happens when you experience this?

当时发生了什么?

if patients perceive too much tension, unpleasant sensations or pain

⇒ modify/ stop and try to gradually influence this sensations

如果病人觉得太紧张、不快或疼痛

⇒ 修正/停止然后试着调节情绪

Thoughts 思想

What kind of thoughts do you have when this or that happens in your body?

发生的时候你在想什么?

Emotions 情绪

What feelings are connected with this body experience?

发生的时候是什么感觉?

Behavior 行为

What do you want to do when you feel this in your body?

发生的时候你想做什么?

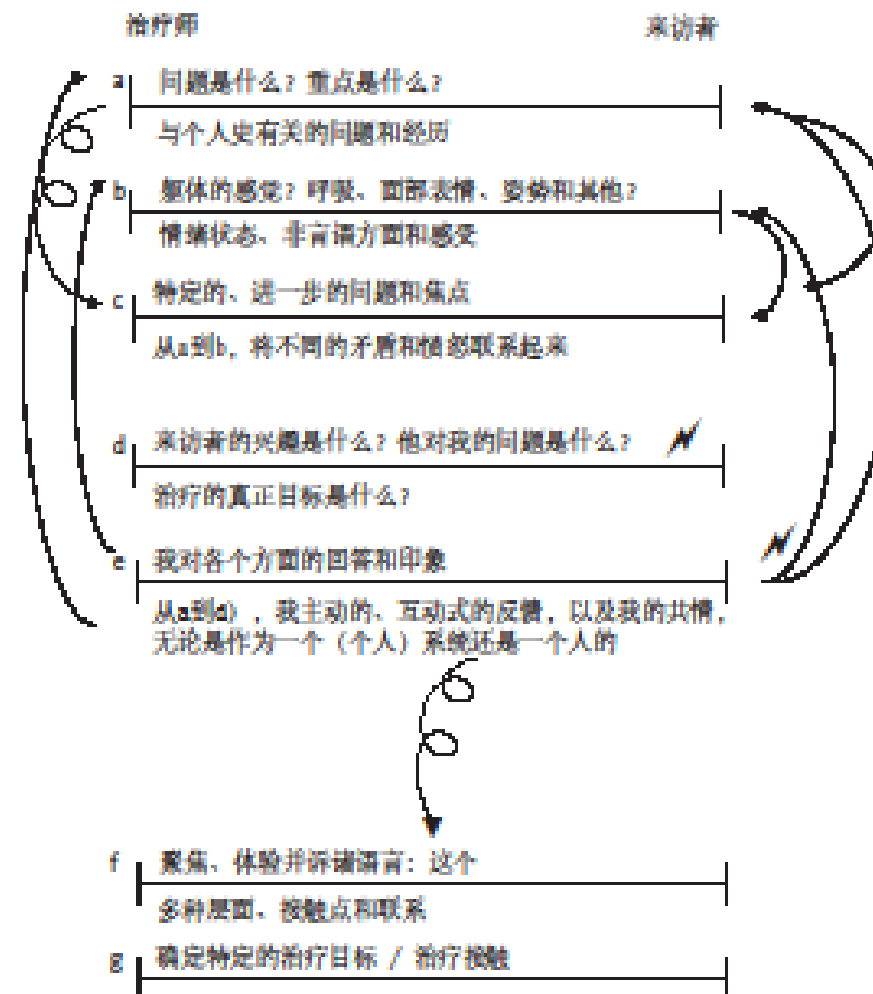
Effect/ changes

How does it change your body? 这如何改变你的身体?

What change of breathing do you experience? 呼吸有变化吗?

What other changes do you experience when you feel this? 还发生了什么其他的吗?

初次诊断会谈 (躯体导向的方法)



Which experience brings you to this question? 什
么体验把你带到这个问题?

Which new experiences can be possibly be the
answers? 什么新的体验有可能成为答案?

Dipl. rer. soc. Ulrich Sollmann

Höfestr.87

D-44801 Bochum

sollmann@sollmann-online.de

www.sollmann.cn

www.body-languages.net

Wechat ID us44801

Back Up

What is the matter?

- Breathing problems (asthma and others)
- hardened and tensed muscles between the ribs
- expression of low energy
- under stress “collapse”
- compensation via expression of autonomy
- unconscious feeling of weakness, helplessness, dependency
- good in talking, dicussion and critics

呼吸困难(哮喘和其他)

臀部肌肉硬化和绷紧的撕裂

没有足够的勇气表达

在压力下“崩溃”

通过自主表达补偿

无意识的感觉无力,无助,依赖

较好地谈话、讨论和评论

How to approach on the body level?

- opening up the breathing by stretching the rib muscles
- working with the voice, the sound of the breathing
- strengthening the body by kicking with the legs
- try various forms of „aggressive“ expression
- support (on the body level) strong, self-confidence, self-trust
- touching, holding, re-nourishing by body-to-body-contact
- expression of crying and loneliness

- 指示(身体上)水平:
- 开放的呼吸伸展肌肉
- 发出声音,呼吸的声音
- 通过踢腿等运动强壮身体
- 尝试各种形式的积极表达
- 感觉(身体水平)强大, 自信, 自持
- 抚摸,抓住,通过身体与身体的接触再养育
- 哭泣的表达,感觉不孤独

Logbook 日志

Body	Feelings	Thoughts	Behaviour	Effect
身体	感觉	思想	行为	影响

表2：不同类型个体的身份识别——体验

体验					
类型	中心(生活-)冲突	核心信念	防御机制	生活观	自画像/个人生活哲学
分析者	- 信任 vs. 不信任 -	„我自己有问题“	„我孤立自己“ -	„如果我没有需求时，我就能生存“ (保持孤立) -	„我的精神世界就是我的本质“ -
交际者	- 独立 vs. 需求 -	„没人会为我而待在我身边“	„我同样是无助的，不能承担任何责任。“ -	„如果我太过独立，我就会产生需求“ (总是依赖他人) -	„我不能一个人生活“ -
实干者	自主积极性 vs. 罪恶感	„没有什么能够强迫我“ „不要靠我太近“	„为了我塑造自己，寻找机会“	„如果我不放弃控制，我就能独立“ (无法进入亲密的关系中)	„生活取决于自我意志力“
可信赖者	工作能力 vs. 罪恶感	„我不够好“ „我把所有的事情都做错了“ „毫无希望“	„我不再表达我的感受和观点“	„如果我放弃自由，我就能与人亲近“ (为了得到亲密，总是卑躬屈膝)	„我必须感到惬意“
成功者	自我认同 vs. 丧失自我	„没有人能理解我“ „为了好生活，我必须努力工作“ „总是有要做的事情“	„我不会为了爱和温柔冒险“	„如果我舍下期望，我就会很自由“ (不能打开心扉)	„我必须是个好榜样“

表1: 不同类型个体的身份识别——身体表现（版权所有Ulrich Sollmann www.sollmann-online.de）

身体					
类型	能量流动	身体的“救生圈”	眼睛	声音	运动/效应
分析者	- 核心能量冻结 - 爆炸性负荷 - 潜伏的	保护自己免于感性	- 眼神空洞 - 并非真正有意寻求眼神交流 - 眼周肌肉紧绷，被禁锢的目光，避免眼神交流	- 机械式 - 毫无兴致 - 困惑的 - 语无伦次的 - 时而“魔鬼般”的笑	- 机械式的 - 不连贯的 - 不和谐的 - 可单侧运动
交际者	- 能量储备偏少 - 迅速释放型, 低能量	下意识不作出过多舍弃	- 带有疑问的目光 - 请求的 - 不信任的 - 微弱的	- 微弱的 - 悲伤的 - 天真的	- 崩溃的 - 被战胜的 - 丧失能量的 - 疲劳的
实干者	- 能量聚集于上肢 - 下肢能量过少	自我驾驭	- 警惕的 - 怀疑的 - 时而尖锐 - 时而温和而有诱惑力	- 温柔的 - 舒服的 - 具有诱惑的 - 时而会嘀咕 - 时而坚定有力，语速很快	- 能行走，气势汹汹。 - 恼怒的 - 具诱惑力的步态
可信赖者	- 满载，但固定 - 能量不流动	向外封锁住自己	- 温柔的 - 悲伤的 - 受苦的	- 诉苦的 - 令人不解的	- 费力的 - 气馁的 - 缓慢的 - 谨慎的 - 经常中断
成功者	- 良好的能量储备 - 但无自发性能量流动	保护自己抵抗过多的爱和柔情	- 明亮清澈 - 充满好奇的眼神	- 具有充分表现力的 - 能够快速清晰的表达	- 坚定的 - 精力充沛的 - 迅速的 - 温柔随和 - 令人捉摸

表3：不同类型个体的身份识别——处事方式

Handeln处事方式						
Typ类型	Fundamentale Stärken 基本长处	Aggressives Verhalten攻击性行为	Ausgleichsverhalten代偿行为	Durchsetzungsvermögen执行	Arbeitsleistung工作表现	Verhalten gegenüber Vorgesetzten面对上级
Der Analytike分析者	- theoretisch-analytisches Denken理论化分析式思维 - Vorstellungskraft - 想象力	blockiert und unterentwickelt自我封闭 aber akzeptiert, um zu überleben为了生存能够迁就	„Ich werde alle anderen einschüchtern und bedrohen“ “我要威胁并恐吓其他人！”	Bricht Bleistifte ab 独自埋头苦干	- reißt Kalenderblätter ab - 推延	fragt Vorgesetzte nach der Uhrzeit 向上级询问交付任务时间
Der Kommunikati交际者	- Ausnutzung aller Energiequellen充分利用各项资源 - Kritikfähigkeit - 批判性思维	Gering极少	„Ich werde „nein“ sagen und alle anderen dürsten lassen“ “我要向所有人说不，让他们得不到心痒痒。”	bricht leicht zusammen 容易崩溃	reißt vor der Arbeit aus 遇到工作临阵逃脱	parkt auf reserviertem Chefparkplatz 向上级寻求支持
Der Macher实干者	- Findigkeit足智多谋 - Produktivität生产力 - Initiativbereitschaft积极主动	- Hoch较多 - aber oft nicht sichtbar但常常不被察觉	„Ich werde allen anderen einschränken“ “我要限制其他所有人。”	durchbricht Stahlbeton 不惜一切代价达到目的	reißt Bäume aus “把树连根拔起”干劲十足	macht Vorgesetzte überflüssig 使上级显得多余
Der Verlässliche可靠者	- Loyalität忠诚 - Ausdauer耐久 - Resistenz gegen Beeinflussung 不易受外界影响	- Reduziert较少 - kann sich nicht auf Herausforderungen einstellen无法随机应变	„Ich werde alle anderen erniedrigen und beschämen“ “我要让其他所有人都显得卑微可笑。”	durchbricht Mauerwerk全力以赴	reißt sich ein Bein aus 拼尽全力	öffnet Vorgesetzten die Tür 对上级毕恭毕敬
Der Erfolgreiche成功者	- Lebendigkeit充满活力 - Attraktivität有吸引力 - Künstlerische Fähigkeit艺术才能 - Loyalität und Ausdauer忠诚耐久	Abwehr gegen das Nachgeben von „Herzensgefühlen“坚决不向“内心感受”妥协	„Ich werde allen anderen anziehen und danach wegstoßen“ “我先拉拢人心，再和他们保持距离。”	durchbricht die Arbeit 作出超出百分之百的努力	reißt sich zusammen—— 切靠自己	grüßt Vorgesetzte stets höflich 与上级保持相互尊重的平等关系

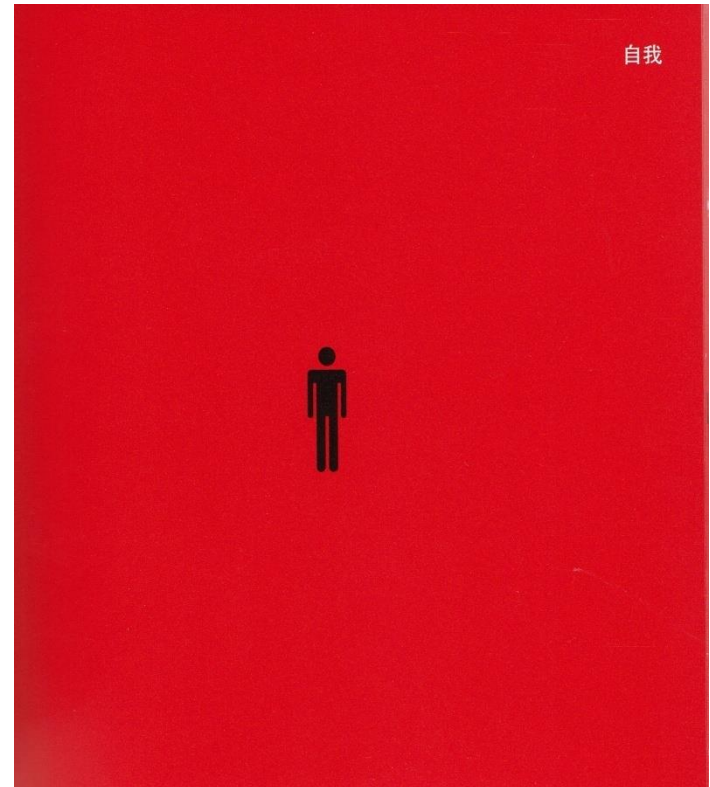
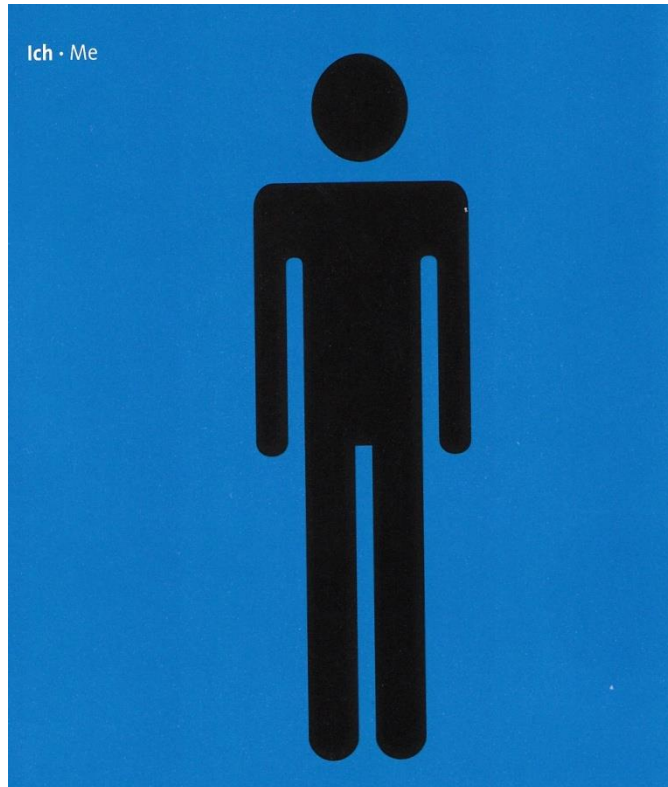
表4:不同类型个体的身份识别——领导行为

Führungsverhalten领导行为						
Typ类型	Führungsverhalten领导行为	Kontaktstrategie交往策略	Geistige Fähigkeiten心智	Problem in Beziehungen人际关系中的问题	Typische „Bärenfallen“典型隐藏特征	Stärken/Potentiale强项/潜能
Der Analytiker分析者	• <u>Führung in Stille</u> 孤军奋战	• <u>benimmt sich nicht groß um</u> Verständnis nicht注重理解 • <u>lebt in seinem Raum</u>活在自己的世界	• <u>löst komplizierte Kreuzwort-rätsel</u> 像填字游戏一样分析解决复杂问题 -	• <u>das Gefühl, dass andere über um sich haben wollen</u> 认为无法与他人建立紧密联系	• <u>träumt und versucht den anderen alles glauben zu machen</u> 梦想并努力得到他人信任	• <u>Kreativität</u>创造力 • <u>intuitive Wahrnehmung</u>主动感知 • <u>spirituelle Fähigkeit</u>精神力量 • <u>künstlerischer Ausdruck</u>艺术性表达 • <u>Überlebensfähigkeit</u> 生存能力强
Der Kommunikative沟通者	• <u>Kommunikativer Stil</u> 通过沟通	• <u>Appell an Nähe</u>渴求接近 • <u>braucht Zeit</u>需要时间	• <u>löst sich vom Fleck</u> 综合考虑各方因素和需求	• <u>das Gefühl, dass er ein vollwertiger Partner sein kann</u> 认为自己得不到他人的赏识	• <u>fragt und fragt immer mehr</u>疑问繁多	• <u>wissenschaftliche Neugier</u>科学的求知欲 • <u>Logik, Tüftelei</u>逻辑强、细致 • <u>Erfindergeist</u>发明创造力 • <u>Geistiger Höhenflug mit „penibler“</u> 神思翱翔 过于追求精准 • <u>Reden, Schreiben,</u> 好说好看 争强好胜 -
Der Macher行动者	• <u>Durchsetzungskraft</u>执行力	• <u>bleibt auf Abstand</u>保持距离 • <u>macht Kontakt, wenn er ihn braucht</u>只有在需要时才与人接触	• <u>löst auf der Stelle jedes Problem</u> Löst jedes Problem sofort 每个问题都能迎刃而解，行动迅速 -	• <u>das Gefühl, sich auf andere verlassen zu können</u> 认为他人不值得信赖	• <u>Kämpft</u>奋力挣扎	• <u>Abenteuerlust</u>探险精神 • <u>Krisenmanagement</u>危机处理 • <u>Vorbild sein</u>成为楷模 • <u>Wagemut</u>勇气 • <u>Durchsetzungskraft</u>执行力
Der Verlässliche可信赖者	• <u>Verlässlichkeit</u>可信赖	• <u>macht langsam und mühsam Kontakt</u>缓慢恣意地与人接触 • <u>drängt im Kontakt</u>接触中有压迫感 <u>die Beziehung zu ihm wird subtil als Druck erlebt</u>	• <u>muss nachdenken, um Probleme zu lösen</u> 解决问题需三思而后行	• <u>das Gefühl, andere werden durch Verzögerungen, Fehler und Abschieben der Verantwortung frustriert</u> 认为他人会因为自己的失误或者推卸责任而不满	• <u>fragt und macht mehr, als er soll</u>想的和做的超出责任范围呢	• <u>herzlich und liebevoll sein</u>贴心 • <u>Fürsorge zeigen</u>对他人关心 • <u>Verlässlichkeit und Loyalität</u> 忠诚可靠 • <u>Enorme Ausdauer und Hingabe</u>极富耐心 • <u>与热情</u> • <u>Hartnäckigkeit und Bauernschläue</u>执者、机智 •
Der Erfolgreiche成功者	• <u>kooperativ: distanzierte Klarheit</u>合作与距离尺度拿捏得当	• <u>macht Kontakt in der stillen Hoffnung, eine persönliche Wertschätzung für seine Leistung zu bekommen</u> 与人接触时暗自盘算需对自己有利 •	• <u>hat mit Lösungen keine Probleme</u> 解决问题不费吹灰之力	• <u>das Gefühl, Aufmerksamkeit zu brauchen oder das Gefühl, zu beschäftigt zu kühl, zu unpersönlich zu sein</u> 担心自己过度需要他人关注，同时担心自己会给人以过于忙碌、冷漠的印象	• <u>verführt auf Distanz er verführt subtil (indirect seductive) 以微妙间接方式吸引他人</u> •	• <u>leistungsorientierter Arbeitseinsatz</u>注重结果 • <u>Erfolgreich, risikofreudig und kompetent</u> 成功、喜欢冒险、能力强 • <u>Gewinnendes Äußeres</u> Ehrgeiz und Durchhaltevermögen 雄心勃勃，坚持不懈

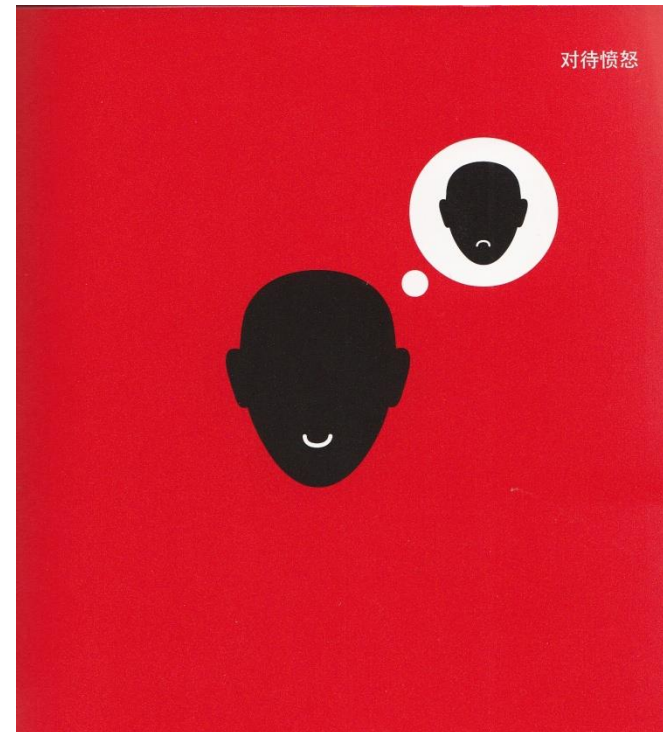
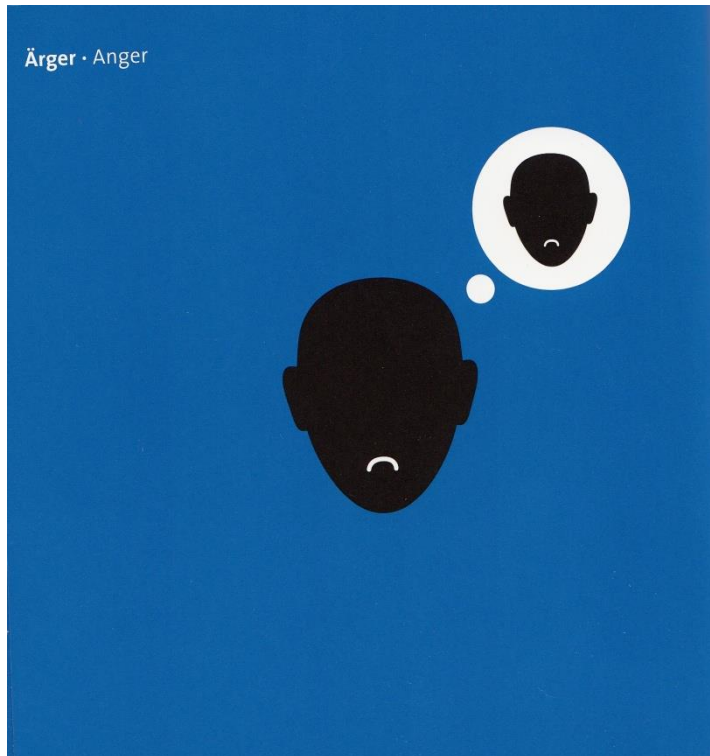
表5: 不同类型个体的身份识别——面对压力表现（版权所有Ulrich Sollmann www.sollmann-online.de）

负担/压力					
类型	对何事反应敏感	压力/危机下的行为	恐惧感来源	抗压行为模式	抗压策略
分析师	- 信息负荷 - 中断 - 在社交交往中与他人亲近	压抑冲动	- 自己变得无关紧要 „他人威胁我的生命“	观望，退缩	逃跑/封闭/彻底分析
交际者	- 孤独 - 被排挤而受挫 - 自我能力和专长	寻求帮助	- 别人无法给予自己需要的东西 „我觉得自己很孤单，甚至被遗弃“	逃跑	替代途径（获取帮助）
实干者	- 依赖他人 - 因犹豫而受挫 - 平等、相同 - 成绩	独立自主/运用自己的力量	- 屈服、顺从他人 „他人会限制我的生活空间和活动范围“	自卫和献身	放弃/替代途径(通过操纵)
可信赖者	- 被推动 - 被推挤 - 被紧逼 - 被喜爱 - 承担责任	等待和犹豫	- 被他人贬低 - 自责和羞愧感	叱责一切	等待/迟疑
成功者	- 总是不知足 - 自己的需求得不到满足 - 对真诚的需求 - 被拒绝，不被倾听和理解	集中注意力并加强拼搏	- 疼痛、生病及受伤 „当我想给予他人爱和温柔时，他会将会离开我。“	强迫自己和他人	速战速决/逃脱

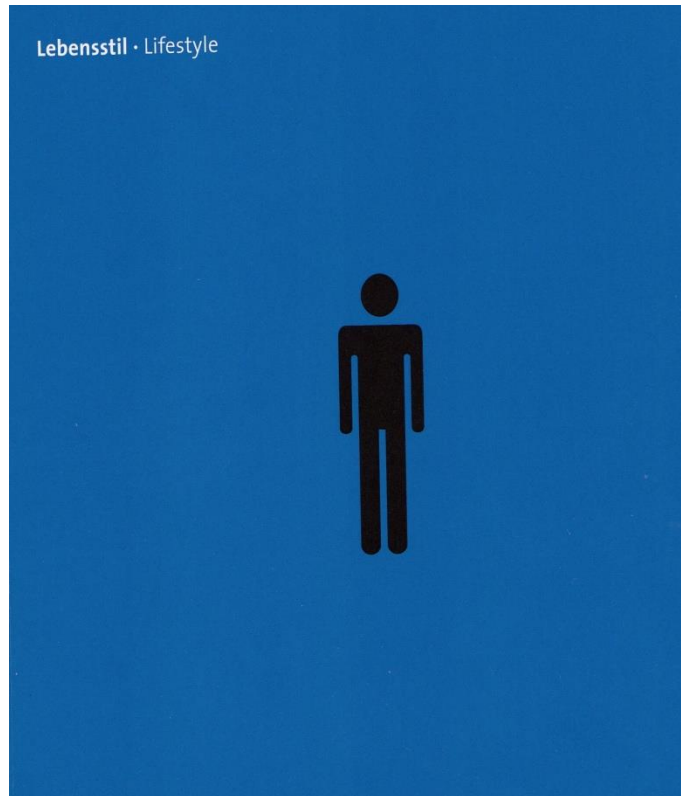
Me



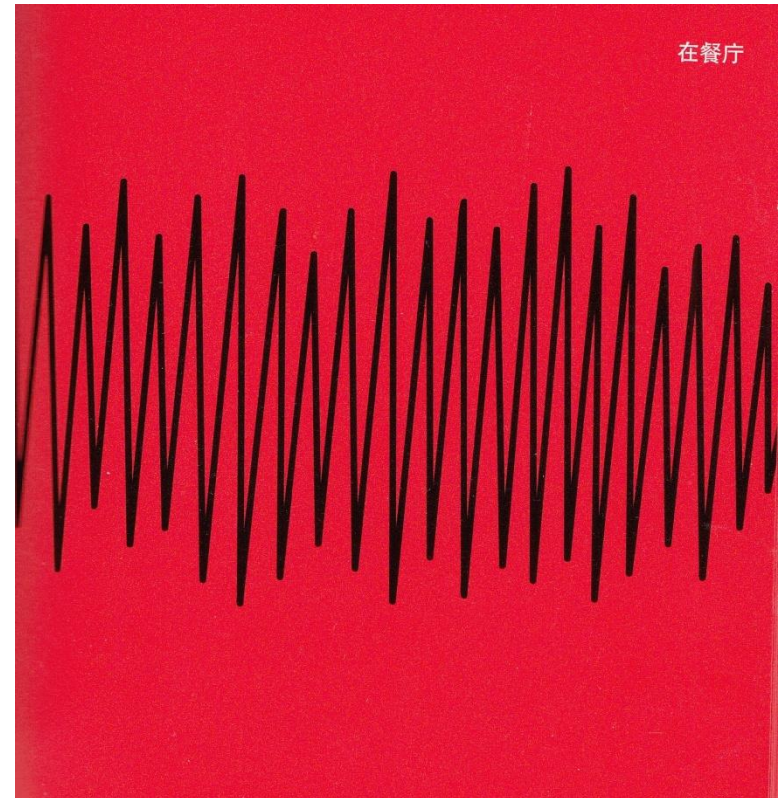
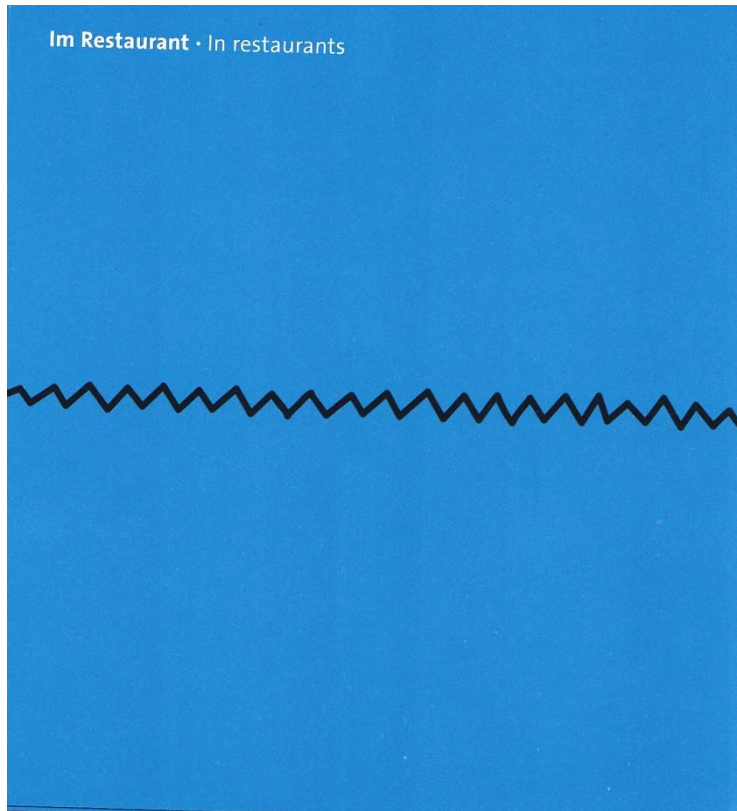
Anger



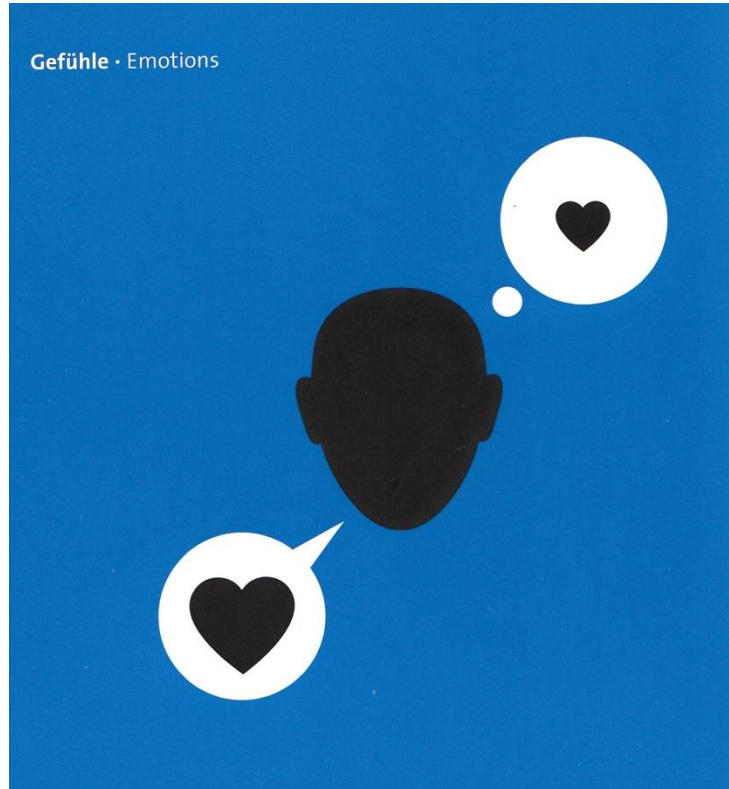
Lifestyle



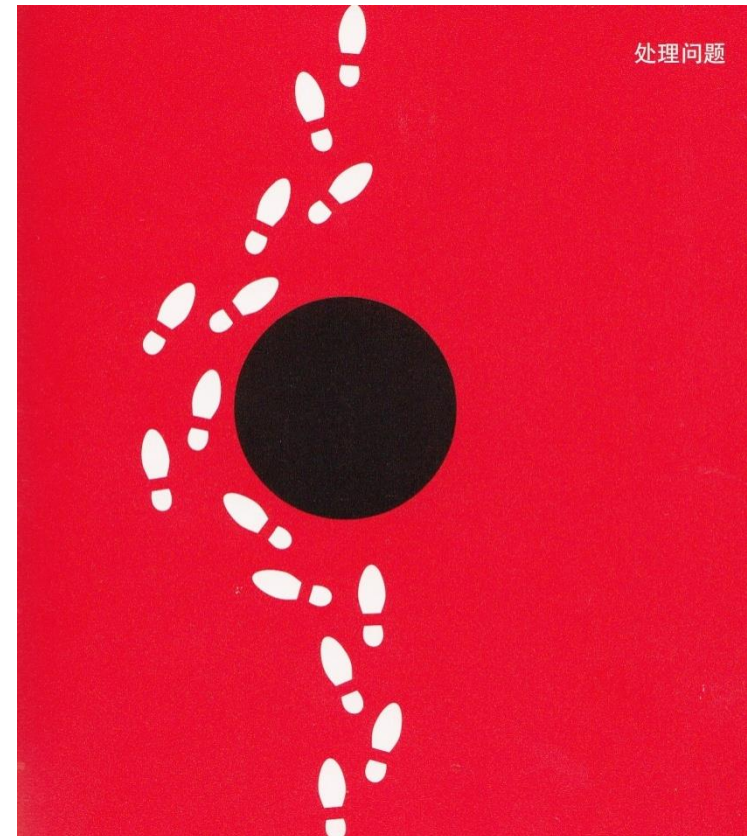
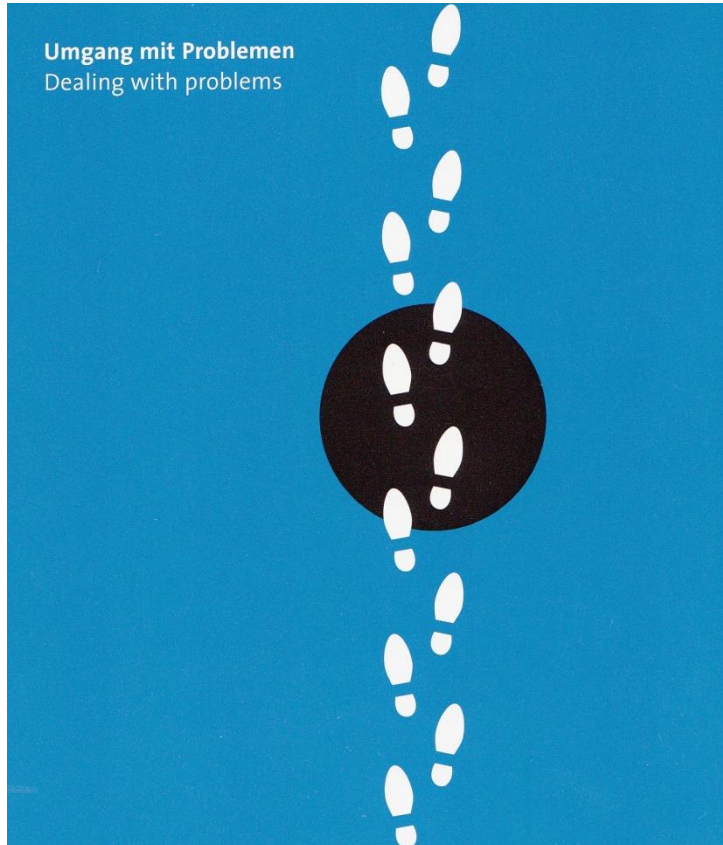
In the restaurant



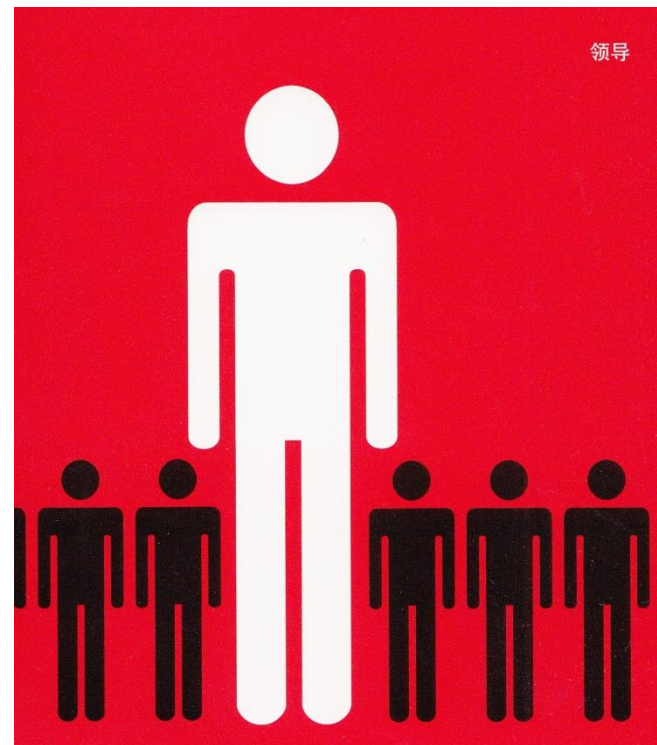
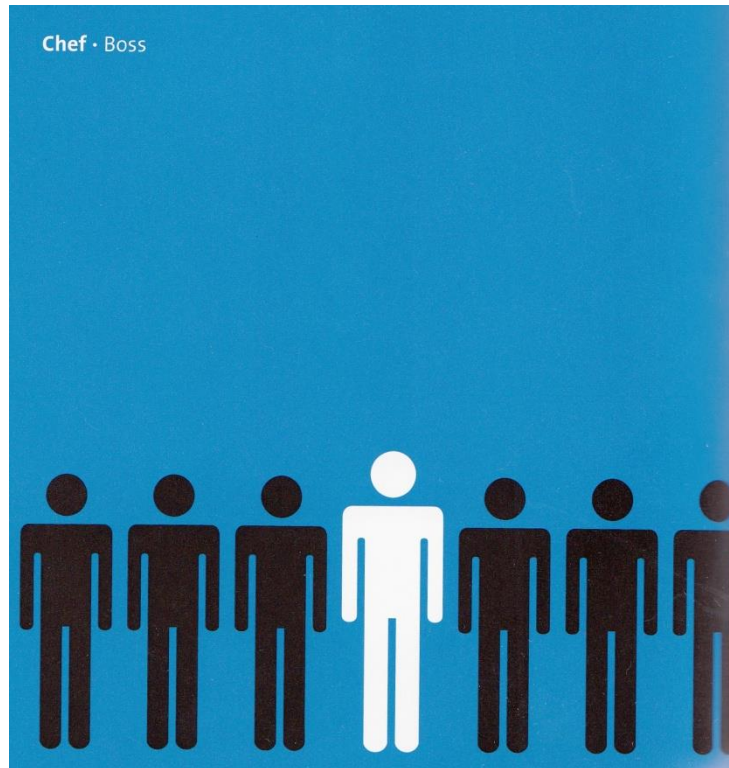
Emotions



Dealing with problems



Boss



Cat talk



Cat Talk.mp4