

Neurotizismus	
Ängstlichkeit	Ich fürchte mich vor vielen Dingen.
Reizbarkeit	Ich werde schnell ärgerlich.
Depression	Ich fühle mich oft unglücklich.
Befangenheit	Es ist leicht, mich einzuschüchtern.
Impulsivität	Des Öftern esse ich zu viel.
Verletzlichkeit	Auch in angespannten Situationen bleibe ich ruhig.

➡ Neurotizismus (emotionale Stabilität) - so schlimm? Bedeutung im Job? Leadership 4.0? ⬅

👉 Hier noch einmal die Übersicht des Big Five Modells:

Offenheit für Erfahrungen	O (Openness)
Gewissenhaftigkeit	C (Conscientiousness)
Extraversion	E (Extraversion)
Verträglichkeit	A (Agreeableness)
✔️ Neurotizismus	N (Neuroticism) ✔️

Neurotizismus ist ein grundlegendes Persönlichkeitsmerkmal der Big Five in der Psychologie, gekennzeichnet durch Angst, Stimmungsschwankungen, Sorgen, Neid, Enttäuschung, Eifersucht und Einsamkeit. Personen, die einen hohen Neurotizismuswert haben, erleben häufiger als der Durchschnitt Gefühle wie Angst, Wut 😡, Neid, Schuld und depressive Stimmung.

Sie reagieren verstärkt auf Stressoren, stufen gewöhnliche Situationen eher als bedrohlich ein und interpretieren kleinere Frustrationen eher als sehr schwierig ein. Sie sind oft eher gehemmt 😞 und schüchtern, und sie haben zuweilen Schwierigkeiten, Impulse zu kontrollieren und Befriedigungen durch Belohnungen aufzuschieben.

Ein tiefer Wert beschreibt die Tendenz einer Person, Emotionen eher äusserst kontrolliert zu zeigen anstatt den Emotionen öfters mal freien Lauf zu lassen.

Das Persönlichkeitsmerkmal Neurotizismus beinhaltet wie jede Facette der Big Five noch 6 Subfaktoren, durch die sie genauer charakterisiert wird:

- ◆ Ängstlichkeit
- ◆ Reizbarkeit
- ◆ Depression
- ◆ Soziale Befangenheit
- ◆ Impulsivität
- ◆ Verletzlichkeit

## 👉 Neurotizismus im Job

Ein hoher Neurotizismus-Wert geht mit einigen negativen Symptomen wie Unsicherheit, Angst, Hemmungen, Nervosität und Verletzlichkeit, aber auch hohem Schmerzempfinden einher. Neurotische Personen sind anfälliger für Unzufriedenheit und haben Probleme im Umgang mit Stress.

! Ein hoher Neurotizismuswert macht nicht unbedingt weniger leistungsfähig. Jedoch empfinden diese Mitarbeiter\*innen negativen Stress viel früher und werden dadurch als empfindlicher wahrgenommen.

In der Regel benötigen neurotischere Personen ein stärkeres Gefühl von Sicherheit und Unterstützung im Arbeitsumfeld. Sie haben oftmals Schwierigkeiten im Umgang mit plötzlichen Veränderungen, Unklarheiten oder Stress und bevorzugen somit eindeutige Arbeitsanforderungen und ein eher stabiles Arbeitsumfeld. Diese Mitarbeitenden werden durch Abgabetermine, persönliche Situationen und Druck leichter von ihrer Arbeit abgelenkt. Negative Erfahrungen können Auswirkungen auf ihre Motivation haben und die Zielerreichung beeinflussen.

## 👉 Neurotizismus 4.0 – Leadership – Mitarbeiter\*in 4.0: 👉

Das Bedürfnis nach Stabilität reduzieren!

Ausgeprägter Neurotizismus steht der Leadership-Persönlichkeit im Weg, weil er sie hindert, Widersprüche auszuhalten. Es muss in einer modernen Arbeitswelt aber ständig mit Unvorhergesehenem gerechnet werden. Mit Rückschlägen ohne Angst vor einem Neustart umgehen zu können, ist im rasend schnellen Zeitalter der Digitalisierung unerlässlich. Ebenso, wie die Mitarbeiter trotz Frustration weiterhin auf Kurs zu halten und zu motivieren. Da ist es wichtig, eigene Zweifel und Unsicherheiten nicht auf sie zu übertragen, sondern vielmehr die Team-Mitglieder zu gemeinsamen Neugestaltungen zu machen.

<b>negative Emotionalität</b>	<b>belastbar</b>	<b>emotional sensibel</b>
Besorgtheit	unbesorgt, entspannt	ängstlich, besorgt
Erregbarkeit	ruhig, gelassen	erregbar, reizbar, frustriert
Pessimismus	optimistisch	Pessimistisch
Befangenheit	ungezwungen, unbefangen	befangen, gehemmt
Exzessivität, Impulsivität	beherrscht, kontrolliert	ungezügelt, exzessiv
Vulnerabilität	Stressresistent	vulnerabel, verletzlich