

# SENSIBILITÄT vs. EMOTIONALE STABILITÄT

<b>ANSPANNUNGS- NIVEAU (+)</b>	Diese Facette beschreibt die Tendenz eines Menschen, sich Sorgen zu machen. Da sie schneller als andere beunruhigt sind, agieren sie vorsichtiger, erkennen frühzeitig Fehlentwicklungen und unterschätzen selten Risiken.	Menschen mit einem niedrigen Anspannungsniveau gehen Probleme unbesorgt an und beurteilen Situationen zumeist zuversichtlich. Es kann daher vorkommen, dass sie Situationen zu sorglos einschätzen.	<b>ANSPANNUNGS- NIVEAU (-)</b>
<b>SOZIALE EMPFINDSAMKEIT</b>	Stark empfindsame Menschen regen sich schneller und intensiver als andere auf. Sie reagieren häufig temperamentvoll und fühlen sich z.B. schneller provoziert als Menschen mit einer geringen Ausprägung in dieser Facette.	Personen mit einer geringen Reizbarkeit lassen sich schwer aus der Ruhe bringen und reagieren auf Provokationen gelassener, ohne aus der Fassung zu geraten. Eine sehr starke Ausprägung kann von anderen als Gleichgültigkeit wahrgenommen werden.	<b>GERINGE REIZBARKEIT</b>
<b>WECHSELHAFTE STIMMUNGS- LAGE</b>	Personen mit einer wechselhaften Stimmungslage suchen bei Versagen die Schuld zunächst bei sich selbst. Misserfolge können ihre Stimmungslage stark beeinflussen. Um negative Emotionserlebnisse zu vermeiden, hinterfragen sie sich selbstkritisch.	Menschen mit hohen Ausprägungen in dieser Facette lassen Misserfolge schneller hinter sich. Sie werden seltener von Selbstzweifeln und Schuldgefühlen geplagt.	<b>STABILITÄT DER STIMMUNGS- LAGE</b>
<b>GEMÄSSIGTES SELBSTSICHERHEITS- NIVEAU</b>	Personen mit einer hohen Ausprägung in dieser Facette fühlen sich schnell unsicher im Kontakt mit ihnen unbekanntem Menschen. Um peinliche Situationen zu vermeiden, agieren sie in sozialen Interaktionen eher vorsichtig.	Sozial selbstsichere Personen sind in wenigen Situationen verlegen. Sie lassen sich nicht leicht von anderen verunsichern.	<b>SOZIALE SELBSTSICHERHEIT</b>
<b>IMPULSIVITÄT</b>	Menschen mit einer ausgeprägten Impulsivität lassen sich von Versuchungen dazu verleiten, ihnen nachzugeben und sie zu genießen.	Menschen mit einer starken Ausprägung dieser Facette kontrollieren ihr Verhalten stärker als andere. Dadurch fällt es ihnen leichter, Versuchungen zu widerstehen.	<b>IMPULSKONTROLLE</b>
<b>STRESSERLEBEN</b>	Personen mit einem ausgeprägten Stresserleben nehmen die negativen Auswirkungen belastender Situationen intensiv wahr und müssen mehr Energie für die Stressreduktion aufwenden.	Personen mit einer hohen Resistenz gegen Stress nehmen diesen zwar wahr, können aber länger ohne negative Auswirkungen mit diesem umgehen. Sie verfügen über eine höhere Belastungsgrenze.	<b>STRESSRESISTENZ</b>