

Metaprogramme (Denkmuster)

Machen Sie bei jeder a/b/c-Zeile in den beiden weißen Feldern 1 Kreuz, wenn die Aussage nur teilweise zutrifft und 2 Kreuze, wenn Sie sich weitgehend in der Aussage wiederfinden (sonst kein Kreuz). Es können alle oder auch keine Antwort für Sie stimmen. Antworten Sie zügig. Es gibt kein richtig oder falsch. Seien Sie ehrlich - Sie müssen die Antworten keinem zeigen. Erfahren Sie mehr über sich! Zählen Sie am Ende eines jeden Blocks (Seitenende) die Anzahl der Kreuze der Spalten a, b und evtl. c zusammen.

R) Repräsentationssystem (visuell, auditiv, kinästhetisch)		a	b	c
1	In meiner Freizeit (wenn ich viel Zeit habe) ...			
a	Schaue ich mir gerne etwas an (TV, Video, Kino, Illustrierte, Schaufenster) und/oder sitze an einem schönen Platz und schaue mir das Treiben an	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	höre ich lieber Musik oder Hörbücher (Radio, MP3-Player, etc.) und/oder gehe ins Konzert oder eine Musikkneipe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	bin ich lieber sportlich, körperlich oder handwerklich aktiv und/oder unternehme viel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Bei Menschen fällt mir am stärksten auf,			
a	wie sie aussehen oder sich kleiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	wie sie klingen, wenn sie reden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	wie sie sich bewegen / welchen Geruch sie haben / wie sie einem die Hand drücken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Lernen fällt mir am leichtesten, wenn ich...			
a	sehe, wie jemand zeigt, was zu tun ist / wenn ich Bilder oder Grafiken sehe / wenn ich es mir in einem Buch/Anleitung durchlesen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	verbale Instruktionen bekomme / es erklärt bekomme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	ausprobieren kann, handgreiflich erfassen kann, worum es geht/ es begreifen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Wenn ich versuche, mich in einer neuen Stadt zurechtzufinden,			
a	tendiere ich dazu, eine Karte zu benutzen (oder schaue auf mein Navi). Langsam bekomme ich ein Bild von der Stadt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	tendiere ich dazu, mir den Weg sagen zu lassen (bzw. die akustischen Ansagen meines Navi sind nur wichtig).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	neige ich dazu, meinem Gespür zu vertrauen welchen Weg ich gehen/fahren sollte. Irgendwann weiß mein Körper, wo es lang geht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Zu meinem Sprachgebrauch gehören folgende Sätze			
a	"Mir ist alles klar"; "Ich kann mir ein Bild machen"; "Das sehe ich ein";..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	"Das hört sich gut an"; "Ich verstehe!"; "Das ist Musik in meinen Ohren"; "Das klingt harmonisch"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	"Ich habe noch nicht das richtige Gefühl!"; "Ich begreif das nicht"; "Das ist nicht rund";	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Ich kann mich an ein Erlebnis im letzten Jahr gut erinnern ...			
a	was um mich herum zu sehen war/ wie die Menschen angezogen waren/ wie die Einrichtung aussah. Ich habe noch ein Bild davon vor Augen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	was genau gesagt wurde/ worüber gesprochen wurde / ob es laut oder leise war / ob es was besonderes zu hören gab	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	wie ich mich gefühlt habe / ob es kalt oder warm war / wonach es roch / wie das Essen schmeckte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Meine Stimme ist			
a	eher obere Tonlage; ich spreche eher schnell, vielleicht manchmal undeutlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	eher deutlich, wohlklingend, sonor, akzentuiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	eher tief/dunkel, langsam, bedächtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Wenn ich jemandem etwas Komplizierteres erzählen will,			
a	mache ich Skizzen oder zeige mit den Händen oder anhand von Bildern/Grafiken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	erzähle ich es ihm mit vielen klangvollen Worten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	demonstriere ich es oder lasse ihn ein Modell anfassen oder lasse ihn etwas tun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Ich mag Orte, an denen...			
a	ich etwas Schönes sehen kann, Dinge/Landschaften und/oder Menschen beobachten kann. Die Optik ist wichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	es Musik, gute Gespräche, Naturgeräusche oder Stille (bzw. keinen Lärm) gibt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	man Platz zum Bewegen hat / man aktiv sein kann, ich mich wohl fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SUMMEN				