

SELBSTTEST SINNESKANAL

Wie der Fragebogen genutzt wird:

Antworte spontan auf die gestellten Fragen (nicht lange darauf rum überlegen).
Komme, wenn möglich, nicht auf eine Frage zurück, auf die du bereits
eine Antwort gegeben hattest.

Kreuze die Antwort an, die dir am meisten entspricht.
Gib nur eine Antwort pro Frage (A, B, C oder D).

Nach Beantwortung der 18 Fragen trage die Antworten in das Raster am Ende des
"Selbsttests" ein. Und wichtigst:

Bitte unbedingt entspannen.
Es gibt keine "bessere" oder "angemessenere" Antwort,
kein "richtig" oder "falsch", kein "gut" oder "schlecht".

1. Wenn du morgens aufwachst, sind deine ersten Empfindungen:

- A – () *Du hörst den Weckton und lässt ihn laufen oder stellst direkt aus.*
- B – () *Du nimmst deine Umgebung und das erste Licht wahr.*
- C – () *Du denkst an den Tag, der vor dir liegt.*
- D – () *Du schiebst das Aufstehen hinaus, weil du dich unter der Decke so wohl fühlst.*

2. Du erinnerst dich an einen Moment am Strand:

- A – () *Das Geräusch der Wellen empfindest du als besonders intensiv.*
- B – () *Du spürst sofort das Gefühl des Windes und riechst den Geruch der Gischt.*
- C – () *Du träumst vom Reisen und Entfliehen und folgst deinen Gedanken.*
- D – () *Du nimmst die Weite und Farben des Meeres wahr und beobachtest das Meer.*

3. Du befindest dich auf einem Weihnachtsmarkt:

- A – () *Du beobachtest das Verhalten der Besucher und Verkäufer um dich herum.*
- B – () *Du erinnerst dich an bestimmte Momente auf früheren Weihnachtsmärkten.*
- C – () *Du magst die Gerüche, doch die Menschenmengen sind dir zu viel und hektisch.*
- D – () *Du achtest sehr auf das Lachen, die Musik, die Geräusche des Weihnachtsmarktes.*

4. Dein Lieblingsrestaurant lässt sich so beschreiben:

- A – () *Im Restaurant ist es ruhig für Gespräche oder es spielt für dich angenehme Musik.*
- B – () *Es ist in deinem Stil eingerichtet, Möbel, Farben und Licht magst du.*
- C – () *Die Sitzgelegenheiten sind bequem, alles ist komfortabel mit genug Platz.*
- D – () *Die Speisekarte wechselt häufig und du findest immer etwas.*

5. Beim Einkaufen im Supermarkt würde dir am meisten Stress bereiten:

- A - () *Deine üblich benötigten Produkte stehen an einem anderen Ort.*
- B - () *Die Werbedurchsagen, die heute ungewöhnlich laut und viel aus den Lautsprechern ertönen.*
- C - () *Du findest die zusätzlichen Wege ermüdend und umständlich.*
- D - () *Die diesmal sehr gestressten Mitarbeiter und Kunden.*

6. Während einer Diskussion kannst du nur dann deine Meinung wirklich ändern,

- A - () *wenn du die Gefühle der anderen Person gut empfinden kannst.*
- B - () *wenn du den Standpunkt der anderen Person klar sehen kannst.*
- C - () *wenn die andere Person einen angenehmen Umgangston hat.*
- D - () *wenn die andere Person klare Argumente vorbringt.*

7. Bei einem Spaziergang im Herbstwald fängt es an zu regnen:

- A - () *Du murmelst: "Das hat gerade noch gefehlt".*
- B - () *Du magst den feuchten Geruch von Laub und Holz.*
- C - () *Du entdeckst einen Regenbogen und möchtest den Anblick festhalten.*
- D - () *Du magst das Geräusch der Regentropfen auf den Blättern.*

8. Es ist sehr einfach für dich:

- A - () *Bei einem Hörbuch die richtige Lautstärke für dich einzustellen.*
- B - () *Passende Farbkombinationen zusammenzustellen.*
- C - () *In einer neuen Umgebung schnell zu spüren, ob sie dir gefällt und ob du dich anpassen kannst.*
- D - () *Das wichtigste Argument unter vielen Argumenten zu finden.*

9. Das Folgende sagt viel über dich aus:

- A - () *Die Art, wie du dich kleidest und wie du aussiehst.*
- B - () *Dein Umgangston.*
- C - () *Die Worte, die du wählst.*
- D - () *Die Gefühle, die du zum Ausdruck bringst.*

10. Bei Entscheidungen:

- A - () *Wählst du die Lösung, für die du ein klares Bild in der Zukunft hast.*
- B - () *Hilft dir, mit anderen (oder dir) zu sprechen.*
- C - () *Folgst du deinem Bauchgefühl.*
- D - () *Tust du dich schwer, zweifelst an deiner Entscheidung und wägst oft ab.*

11. Wenn du an einen guten Freund denkst:

- A - () *Erinnerst du dich an das, was er/sie gesagt hat.*
- B - () *Siehst du ein Bild vor deinem inneren Auge.*
- C - () *Hast du sofort ein angenehmes Gefühl.*
- D - () *Wechseln deine Gedanken zwischen vielen Situationen hin und her.*

12. Du sitzt auf einer langen, staufreien Strecke am Steuer und fährst alleine Auto:

- A - () *Du hast viele Gedanken, die den Fahrstil der anderen kritisieren.*
- B - () *Du hörst gerne deine Lieblingsmusik.*
- C - () *Wenn alles passt, kann Autofahren richtig entspannend sein.*
- D - () *Du magst am liebsten, so viel wie möglich von der Landschaft zu betrachten.*

13. Wenn du an ein Bad in der Badewanne denkst:

- A – () *Du würdest jetzt gerne ein Bad nehmen, da du das warme Wasser liebst.*
- B – () *Du bist ruhig, schließt die Augen und hörst Musik oder die Umgebungsgeräusche.*
- C – () *Du schätzt diesen Moment, in dem du dich bewusst entspannst und etwas für dich tust.*
- D – () *Du träumst vor dich hin und folgst deinen inneren Bildern und Gedanken.*

14. Du bist im Klamottengeschäft und hast dich für eine Hose entschieden:

- A – () *Du findest den Hosenschnitt bequem und magst, wie angenehm sich der Stoff anfühlt.*
- B – () *Deine Kaufentscheidung ist beim Blick in den Spiegel gefallen.*
- C – () *Du denkst, dass du mit dieser Hose zufrieden sein wirst.*
- D – () *Deine Kaufentscheidung ist klar, da die Hose den vorgesehenen Zweck am besten erfüllt.*

15. Du bist zu Besuch bei Freunden. Der Familienhund sucht viel deine Nähe:

- A – () *Du beobachtest ihn, was er als nächstes macht.*
- B – () *Du redest viel mit dem Hund.*
- C – () *Du streichelst ihn, er hat wirklich weiches Fell und genießt dein Kraulen.*
- D – () *Du sagst dir: "Er hat Glück, dass ich Tiere mag".*

16. Wenn du besorgt bist:

- A – () *Machst du dir viele Gedanken in viele Richtungen.*
- B – () *Musst du etwas tun.*
- C – () *Redest du über das oder formulierst für dich, was dich am meisten bedrückt.*
- D – () *Kommen dir viele innere Bilder, was alles passieren könnte.*

17. Du findest es leicht:

- A – () *Dir Gesichter zu merken.*
- B – () *Dir verschiedene Fakten zu merken.*
- C – () *Dir Namen oder Geburtstage zu merken.*
- D – () *Dir Dinge zu merken, die du erlebt hast.*

18. Wenn du etwas Neues lernst:

- A – () *Lässt du es dir am liebsten erklären.*
- B – () *Bist du am erfolgreichsten, wenn du abschaust, wie andere es machen.*
- C – () *Denkst du viel nach, bevor du ins Tun kommst.*
- D – () *Gehst du am liebsten direkt in das Praktische und probierst es für dich aus.*

Auflösung des Selbsttests

1. Umkreise in jeder Spalte, welche Antwort A, B, C oder D du gewählt hast. D.h. in der ersten Spalte umkreist du den Buchstaben, den du bei der Frage 1 als Antwort ausgewählt hast.
2. Addiere nun, wie viele Kreise du in der ersten Reihe (grüne Reihe) hast und schreibe die Anzahl der Kreise in die Spalte rechts (Σ). Fahre so fort mit allen vier Reihen.
3. Jede Reihe steht für einen Sinneskanal. Die Reihe, in der du die meisten Kreise hast, ist dein vorrangiger Sinneskanal.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Σ
A	A	D	A	B	C	D	A	B	B	A	B	B	C	B	C	C	A	
B	D	A	B	A	B	C	B	A	A	B	D	D	B	A	D	A	B	
D	B	C	C	D	A	B	C	D	C	C	C	A	A	C	B	D	D	
C	C	B	D	C	D	A	D	C	D	D	A	C	D	D	A	B	C	

Die meisten Kreuze in der ersten Reihe bedeuten eine Zuordnung zum auditiven Kanal. In der zweiten Reihe zum visuellen. Die dritte Reihe ordnen wir dem kinästhetischen und die vierte Reihe dem durchdachten Verstand zu, wenn die Antworten möglicherweise doch recht abgewogen und durchdacht wurden.