



Selbsttest Persönlichkeitstyp

Bitte kreuzen Sie die Antworten an, die Sie bejahen können. Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Es geht nicht um den Eindruck, den Sie machen oder vermeiden wollen. Es geht darum, was wirklich ist!

A

Ich nehme ohne jeden Aufwand Bedürfnisse anderer wahr.	
Ich kann mich sehr gut in andere einfühlen, bin empathisch.	
Menschen fühlen sich von mir gesehen und wahrgenommen.	
Ich kann schnell Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen.	
Ich kann gut zuhören.	
Ich bin jederzeit offen für Neues und Unbekanntes.	
Ich kommuniziere gern mit anderen Menschen.	
Ich lache viel und gern.	
Ich kann mich schnell auf andere Menschen einstellen und mich auf sie einlassen.	
Ich merke schnell, was in anderen vorgeht.	
Ich werde oft als warmherzig bezeichnet.	
Es geht mir dann gut, wenn es anderen gut geht.	
Ich bin ein Gefühlsmensch und habe einen guten Zugang zu meinen Gefühlen.	
Ich merke sofort, wenn ich den Raum betrete, wie die Stimmung darin ist.	
Ich habe kein Problem damit, meine Gefühle zu zeigen.	
Ich lebe im Hier und Jetzt, deswegen kann ich spontan reagieren.	
Andere Menschen interessieren mich. Ich will wissen, was sie bewegt.	
Menschen vertrauen mir sehr schnell Ihre Probleme und Geheimnisse an.	
Ich habe viele Ideen und interessiere mich für viele Dinge.	
Ich bin multitaskingfähig und mache oft mehrere Sachen gleichzeitig.	
Ich bin jederzeit bereit anderen zu helfen.	
Menschen halten mich oft für nett und sympathisch.	
Ich kann schnell Kontakt zu Fremden aufbauen, oft noch bevor wir miteinander sprechen.	
Ich entscheide meist intuitiv und kann mich auf mein Bauchgefühl verlassen.	
Ich kann mich aufrichtig freuen, auch über Kleinigkeiten.	
Ich bin gern manchmal albern und kindisch - das macht Spaß.	
Ich werde oft auf mein schauspielerisches Talent angesprochen.	
Meine Gespräche mit anderen sind oft intensiv. Dann ist es so, als ob ich in die Haut meines Gesprächspartners schlüpfe und alles mitfühle.	
Ich kann nicht so gut mit der Zeit umgehen, deswegen bin ich oft hektisch.	



Ich neige dazu in Aktionismus zu verfallen, da ich so viele Dinge schaffen will.	
Ich nehme mir oft viel zu viel vor und neige dazu mich zu verzetteln.	
Ich fange gerne neue Dinge an, führe sie aber oft nicht zu Ende.	
Ich bin schon oft enttäuscht worden, weil ich zu gutgläubig war.	
Ich überfordere mich oft und verliere meine Bedürfnisse aus den Augen.	
Ich bitte nur ungern um Hilfe und angebotene Hilfe nehme ich meist nicht an.	
Ich habe Angst, dass andere mich für dumm oder inkompetent halten könnten.	
Bei Kritik reagiere ich oft emotional, auch wenn es um sachliche Themen geht.	
Ich habe Angst vor Ablehnung und davor, dass Menschen mich unsympathisch finden, oder mich nicht mögen.	
Ich reagiere manchmal unnötig dramatisch, bin schon irgendwie eine Drama-Queen.	
Manchmal sage ich zu schnell „Ja“ und ärgere mich im Nachhinein darüber.	
Ich bin nah am Wasser gebaut. Wenn ich mich abgelehnt fühle, kommen mir oft die Tränen - das ist echt peinlich.	
Ich leide oft mit anderen mit, ohne es zu wollen - ganz schön aufreibend.	
Manchmal halte ich Bedürfnisse anderer für wichtiger als meine eigenen.	
Oft lasse ich mich von der schlechten Laune anderer anstecken.	
Ich interpretiere oft viel zu viel in das Verhalten anderer und beziehe alles Mögliche auf mich, ich „höre das Gras wachsen“.	
Meine Laune kann sich abrupt von „himmelhoch jauchzend“ auf „zu Tode betrübt“ ändern.	
Oft kann ich meinen Mund einfach nicht halten. Ich sage oft spontan etwas ohne nachzudenken und schäme mich dann dafür.	
Mir ist es sehr wichtig, wie andere Menschen mich sehen. Am liebsten würde ich von allen geliebt werden.	
Ich bin schnell gelangweilt von Sachen, die ich anfangs toll finde.	
Mir gelingt es oft, Menschen aus schlechter Stimmung herauszuholen und zum Lachen zu bringen.	
Ich kann mich schnell auf alle Stimmungen einstellen, von ernst bis lustig.	
Ich lasse mich gern begeistern und kann gut andere begeistern.	
In Gesprächen fällt mir immer etwas ein, wie es weiter gehen kann: Geschichten aus der eigenen Erfahrung oder solche, die ich von anderen gehört habe.	
Gesamtsumme A	



B

Ich bin ein Denker.	
Bevor ich etwas sage, denke ich es erst bis zum Ende durch.	
Ich bekomme oft die Rückmeldung, dass das, was ich sage, immer Hand und Fuß hat.	
Es fällt mir sehr leicht, logisch zu denken und Muster zu erkennen.	
Konzepte zu erstellen ist für mich ein Leichtes.	
Ich analysiere gern alles Mögliche.	
Ich bin nicht darauf angewiesen, dass andere das, was ich mir überlegt habe, gut finden.	
Ich bin mir meistens sicher, dass meine Überlegungen richtig sind.	
Ich kann mich ohne Probleme über lange Zeiträume auf eine Aufgabe fokussieren.	
Ich arbeite gern konzentriert und ohne Störungen.	
Wenn mich ein Thema interessiert, bringe ich große Ausdauer auf, um es zu ergründen.	
Wenn ich mich mit einem Thema beschäftige, bedenke ich meist alle Details.	
Ich bin nicht dafür zu haben, oberflächlich vieles anzufangen. Ich beschäftige mich lieber mit einer einzigen Sache, dafür gehe ich richtig in die Tiefe.	
Menschen halten mich für klug.	
Mein Humor ist eher als scharfsinnig zu bezeichnen. Ich mag Ironie.	
Ich höre oft, dass ich für geistreich und schlagfertig gehalten werde.	
Wenn ich mir eine Aufgabe vornehme, dann fällt mir ganz sicher eine Lösung dafür ein.	
Ich interessiere mich hauptsächlich für Themen, nicht für das Drumherum.	
Die Kritik, die ich äußere, ist immer sachlich.	
Ich beschäftige mich viel mit mir selbst und denke viel über mich nach.	
Ich gehe meinen eigenen Weg, statt anderen nachzulaufen oder nachzueifern.	
Ich kann leider nie aufhören zu denken. Manchmal wünsche ich, man würde mir das Gehirn herausnehmen.	
Ich tue mich schwer, meine durchdachten Pläne umzusetzen.	
Ich bin oft genervt, wenn andere mich aus meinen Gedanken herausreißen.	
Da ich mich viel mit mir selbst und meinen Gedanken beschäftige, merke ich die Anwesenheit anderer oft gar nicht.	
Small Talk mag ich nicht, weil mich oberflächliche Gespräche ohne wirklichen Inhalt langweilen.	
Man sagt mir hin und wieder, dass ich arrogant wirke.	
Ich interessiere mich mehr für spannende Themen als für Menschen und ihre persönlichen Geschichten.	



Wenn Leute emotional werden oder anfangen ihr Leid zu klagen, fühle ich mich überfordert und weiß nicht, wie ich reagieren soll.	
Ich brauche Zeit, um mich auf neue Dinge einzustellen.	
Ich tue mich schwer mit Entscheidungen. Manchmal dauert es lange, bis ich mich entschieden habe, da ich befürchte, eine falsche Wahl zu treffen.	
Ich hasse es, Fehler zu machen. Das darf mir nicht passieren!	
Wenn man mich ungefragt kritisiert, kann ich damit meist wenig anfangen und gehe in die Verteidigungshaltung.	
Ich wäre gern ordentlicher. Zum Glück finde ich mich in meinem Chaos noch selbst zurecht.	
Ich finde es wirklich schlimm, wenn man mich und meine Meinung ignoriert und missachtet.	
Wenn man mich verletzt, dann spreche ich es meist nicht aus. Ich leide aber im Stillen darunter.	
Wenn meine Zeit durch das lange Drumherum-Gerede vergeudet wird, werde ich ungeduldig oder schalte einfach ab und höre nicht mehr zu.	
Ich neige dazu, Verantwortung für mich und mein Handeln an andere Menschen abzugeben.	
Ich kann nur schwer Nein sagen.	
Ich neige dazu zu grübeln und mich als Opfer der Umstände zu fühlen.	
Wenn jemand viel spricht, dann bleibe ich einfach still und überlasse ihm die Aufmerksamkeit von allen anderen.	
Ich tue mich schwer, mit fremden Menschen in Kontakt zu treten und zu bleiben.	
Ich merke meist sehr spät, wenn auf der zwischenmenschlichen Ebene etwas schiefgelaufen ist. Oft verstehe ich nicht, was der Grund dafür ist, wenn Freundschaften kaputt gehen.	
Viele bewundern mich dafür, dass ich so viel weiß.	
Ich lese viel, besonders gern Fachbücher oder anspruchsvolle Literatur.	
Mein Durchhaltevermögen wird oft bemerkt.	
Ich kann meine Zeit gut einteilen. Hektik kenne ich nicht.	
Ich bin ein geduldiger Zuhörer bei Menschen, die wirklich etwas zu sagen haben.	
Ich unterhalte mich gern mit Gleichgesinnten über spannende Themen.	
Ich denke oft über Sinnfragen nach.	
Philosophieren ist eine meiner Lieblingsbeschäftigungen.	
Treue ist mir sehr wichtig, besonders bei für mich wichtigen Menschen.	
Ich nehme mir so viel Zeit für Entscheidungen, wie ich brauche.	
Ich entscheide nie unüberlegt. Jede meiner Entscheidungen kann ich ganz genau begründen.	



Summe B	
----------------	--

C

Ich bin ein Macher.	
Small Talk fällt mir relativ leicht, solange es nicht um persönliche Themen geht.	
Ich nehme schnell unverbindlichen Kontakt zu fremden Menschen auf.	
Man sagt mir häufig nach, ein Organisationstalent zu sein.	
Es gibt kein Projekt, das ich nicht gemanagt kriege.	
Ich behalte immer den Überblick über anstehende Aufgaben.	
Ich bin ein guter Netzwerker, bringe gern verschiedene Leute zusammen.	
Ich kenne viele Menschen. Manche sagen, dass ich Gott und die Welt kenne.	
Kosten-Nutzen-Überlegungen sind für mich selbstverständlich.	
Ich liebe Ordnung.	
Klare Regeln sind mir wichtig.	
Ich stehe für klare Absprachen und Transparenz.	
Da ich immer den Überblick über die zu erledigenden Aufgaben habe, kann ich gut andere Menschen anleiten und kontrollieren.	
Ich arbeite gern im Team.	
Ich habe für Probleme schnell eine praktische Lösung parat.	
Ich mag Rituale und Traditionen und Sorge dafür, dass sie eingehalten werden.	
Man sagt mir nach, ich sei hart aber herzlich. Dafür wissen andere, woran sie bei mir sind.	
Arbeit ist mir sehr wichtig.	
Für meine Liebsten tue ich alles!	
Ich kann nur schwer aufhören zu arbeiten, sitze so gut wie nie still. Dabei tut mir Abschalten eigentlich gut. Aber: wer rastet, der rostet!	
Ich ärgere mich über Menschen, die sich nicht an Regeln oder Absprachen halten.	
Ich bin immer bereit, anderen unter die Arme zu greifen, auch wenn es mich viel Kraft und Energie kostet.	
Ich bin oft über die Undankbarkeit von Menschen enttäuscht.	
Ich weiß, dass ich dazu neige, mir viel zu viel Verantwortung aufzuladen.	
Ich hasse Unzuverlässigkeit. Darüber kann ich mich richtig aufregen.	
Planloses Vorgehen von anderen kostet mich richtig Nerven.	
Da ich es nicht ausstehen kann, wenn Leute Aufgaben zerreden, mache ich es lieber selbst, auch wenn ich mich im Nachhinein darüber ärgere.	
Ich tue mich schwer, anderen Menschen lange zuzuhören.	
Ich habe den Ruf etwas oberflächlich zu sein. Wenn ich ganz ehrlich bin, interessieren	



mich die Probleme von anderen nicht so richtig.	
Ich merke oft erst spät, wenn es anderen wirklich nicht gut geht.	
Ich bin oft mit meinen Gedanken schon bei der nächsten Aufgabe.	
Ich neige dazu, auch meine Freizeit zu verplanen.	
Ich bin perfektionistisch veranlagt und erwarte auch von anderen Perfektion.	
Ich nehme mir oft viel zu viel vor, mache und tue über meine Erschöpfung hinaus.	
Ich muss lernen, Pausen zu machen und mir nicht so viel Druck zu machen.	
Ich mische mich gern bei Ungerechtigkeiten ein. Verstehe dann allerdings nicht, wenn keine Dankbarkeit vom Betroffenen kommt.	
Mir ist es manchmal zu wichtig, dass man mich sympathisch findet. Dafür mache und tue dann einfach ununterbrochen etwas für meine Mitmenschen.	
Ich kann sehr energisch, burschikos oder vehement werden, wenn ich meinen Standpunkt verteidige. Besonders wenn es darum geht, Vereinbarungen oder Regeln einzuhalten.	
Ich tue mich schwer, mich spontan auf Neues einzulassen. Ich brauche Angewöhnungszeit.	
Ich halte mich für wenig kreativ. Dafür bin ich einfach zu handfest und praktisch denkend.	
Ich hasse es, die Kontrolle zu verlieren.	
Zuverlässigkeit und Vertrauen sind mir unglaublich wichtig.	
Während andere sich die Köpfe heiß reden, mache ich schon und setze die Sachen einfach um.	
Meine Zeit kann ich sehr gut einteilen, sodass ich so gut wie nie unter Zeitdruck komme.	
Ich bevorzuge, Dinge, die mir nicht passen, direkt anzusprechen.	
Mir sind klare Ansagen wichtig, mit dem Drumherumgerede kann ich nichts anfangen.	
Ich sehe das Leben positiv, bin ein Optimist.	
Mir ist es wichtig, dass sich meine Pläne praktisch umsetzen lassen.	
Ich scheue nie davor, Verantwortung zu übernehmen.	
Wenn ich ein Projekt für lohnenswert halte, setze ich mich voll dafür ein.	
Ich bin mir immer im Klaren, welches Ziel ich gerade verfolge.	
Auf Partys bin ich ein gern gesehener Gast.	
Ich bin sehr belastbar.	
Manche wundern sich darüber, wieviel Energie ich habe.	
Summe C	



Auswertung Persönlichkeitstest

Jetzt zählen Sie bitte die Kreuze pro Bereich (A, B, C) zusammen und tragen Sie die einzelnen Ergebnisse in die unten stehende Tabelle ein:

Anzahl Kreuze A = Beziehung	Anzahl Kreuze B = Erkenntnis	Anzahl Kreuze C = Handlung

Nun zu Ihrem Ergebnis:

- Wenn Sie die meisten Kreuze bei A gesetzt haben - sind Sie ein **Beziehungstyp**.
- Wenn Sie die meisten Kreuze bei B gesetzt haben - sind Sie ein **Erkenntnistyp**.
- Wenn Sie die meisten Kreuze bei C gesetzt haben - sind Sie ein **Handlungstyp**.

Wenn Sie kein eindeutiges Ergebnis haben, dann ist das ein Zeichen dafür, dass Sie sich schon gut entwickelt haben. Meist ist es so, dass man in zwei Bereichen stärker ist, als in dem dritten.

Wenn Sie also die gleiche Anzahl der Kreuze haben bei

- Beziehungs- und Erkenntnistyp, sind Sie vermutlich ein **Beziehungstyp**
- Erkenntnis- und Handlungstyp, sind Sie vermutlich ein **Erkenntnistyp**
- Handlungs- und Beziehungstyp, sind Sie vermutlich ein **Handlungstyp**.

Denn wie im Kapitel 2 des Buches „Leise überzeugen“ erwähnt, entwickeln sich die Typen in eine bestimmte Richtung.

Wenn alle drei Bereiche gleich stark sind, machen Sie den Test bitte ganz differenziert noch einmal und beziehen Sie sich in Ihren Antworten auf die Zeit Ihrer Jugend. Denn in jungen Jahren zeigen sich die Persönlichkeitsmerkmale noch klarer.