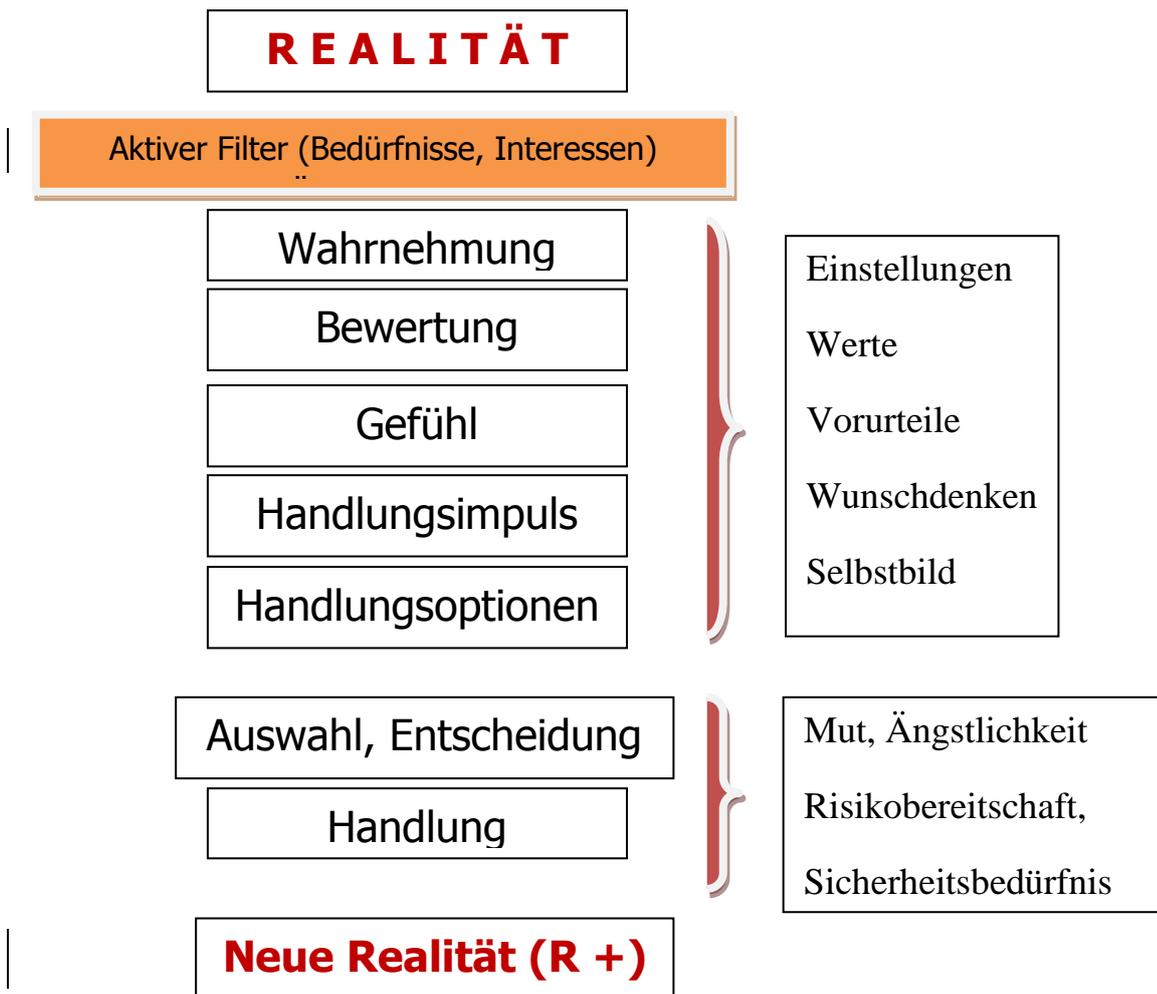


## Mit allen Sinnen wahrnehmen

Alles was unser Gehirn verarbeitet, nehmen wir durch unsere fünf Sinne wahr. Der größte Teil davon wird unbewusst erfasst – es ist kaum nachvollziehbar, welcher Teil aus welcher Sinneswahrnehmung stammt. Durch gezieltes Training können wir uns jedoch in unserer bewussten Wahrnehmung üben und damit unsere Sinne schärfen. Denn scharfe Sinne geben uns wichtige Hinweise z.B. über unsere Kommunikationspartner und der Art der zwischenmenschlichen Beziehungen. Ebenso erkennen wir, wie unsere Filter funktionieren. Denn alles was wir wahrnehmen ist kein Abbild der Wirklichkeit, sondern wir wählen aus der Vielzahl der Reize ganz individuell aus. Jeder hat sozusagen seine eigene innere Landkarte. Jeder Mensch hat seine individuellen Präferenzen in der Art und Weise, wie er die Welt sieht, hört, und wie er die Sinnesreize verarbeitet, die er mit den Sinnesorganen aufnimmt. Das schlägt sich auch in der ganz persönlichen Sprache nieder.



**Bewerten Sie mit einem Wert von 1 bis 4 jede der folgenden Aussagen.**  
**4 = trifft am besten zu 3 = trifft am zweitbesten zu**  
**2 = trifft weniger zu 1 = trifft am wenigsten zu**

1. Wenn ich zwei Lösungen zur Auswahl habe, wähle ich in der Regel  
 \_\_\_ diejenige Lösung, die mir das beste Gefühl im Bauch gibt.  
 \_\_\_ diejenige Lösung, die am besten klingt.  
 \_\_\_ diejenige Lösung, die am besten aussieht.  
 \_\_\_ diejenige Lösung, bei der die Fakten am meisten Sinn machen.

2. Bei einer Diskussion bin ich nur dann bereit, meine Meinung zu ändern,  
 \_\_\_ wenn die andere Person einen angenehmen Umgangston hat.  
 \_\_\_ wenn ich den Standpunkt der anderen Person sehen kann.  
 \_\_\_ wenn die andere Person logische Argumente vorbringt.  
 \_\_\_ wenn ich die Gefühle der anderen Person nachvollziehen kann.

3. Das Folgende sagt sehr viel darüber aus, was in mir vorgeht:  
 \_\_\_ Die Art und Weise, wie ich aussehe und mich kleide.  
 \_\_\_ Die Gefühle, die ich zum Ausdruck bringe.  
 \_\_\_ Die Worte, die ich wähle.  
 \_\_\_ Mein Umgangston.

4. Es ist total einfach für mich,  
 \_\_\_ bei einer Stereo-Anlage die richtige Lautstärke einzustellen.  
 \_\_\_ das wichtigste Argument in einer Reihe von Argumenten zu finden.  
 \_\_\_ bequeme Möbel auszusuchen.  
 \_\_\_ attraktive Farbkombinationen zusammenzustellen.

5. Das Folgende trifft auf mich zu:  
 \_\_\_ Ich höre sehr stark auf die Klänge in meiner Umgebung.  
 \_\_\_ Ich kann sehr gut mit logischen Fakten und Daten umgehen.  
 \_\_\_ Ich bin sehr empfindlich darauf, wie sich ein Kleid an meinem Körper anfühlt.  
 \_\_\_ Ich reagiere sehr auf Farben und die Art und Weise, wie ein Raum aussieht.

Tragen Sie die jeweiligen Zahlen jetzt hier unten ein und bilden Sie die Summe in der letzten Zeile.

1	2	3	4	5
_____ K	_____ A	_____ V	_____ A	_____ A
_____ A	_____ V	_____ K	_____ Ad	_____ Ad
_____ V	_____ Ad	_____ Ad	_____ K	_____ K
_____ Ad	_____ K	_____ A	_____ V	_____ V
A	Ad	K	V	Total:

### Ausgefülltes Beispiel:

Bewerten Sie mit einem Wert von 1 bis 4 jede der folgenden Aussagen. 4 = trifft am besten zu 3 = trifft am zweitbesten zu 2 = trifft weniger zu 1 = trifft am wenigsten zu				
1. Wenn ich zwei Lösungen zur Auswahl habe, wähle ich in der Regel 3___ diejenige Lösung, die mir das beste Gefühl im Bauch gibt. 2___ diejenige Lösung, die am besten klingt. 1___ diejenige Lösung, die am besten aussieht. 4___ diejenige Lösung, bei der die Fakten am meisten Sinn machen.				
2. Bei einer Diskussion bin ich nur dann bereit, meine Meinung zu ändern, 3___ wenn die andere Person einen angenehmen Umgangston hat. 1___ wenn ich den Standpunkt der anderen Person sehen kann. 4___ wenn die andere Person logische Argumente vorbringt. 2___ wenn ich die Gefühle der anderen Person nachvollziehen kann.				
3. Das Folgende sagt sehr viel darüber aus, was in mir vorgeht: 1___ Die Art und Weise, wie ich aussehe und mich kleide. 2___ Die Gefühle, die ich zum Ausdruck bringe. 4___ Die Worte, die ich wähle. 3___ Mein Umgangston.				
4. Es ist total einfach für mich, 2___ bei einer Stereo-Anlage die richtige Lautstärke einzustellen. 4___ das wichtigste Argument in einer Reihe von Argumenten zu finden. 3___ bequeme Möbel auszusuchen. 1___ attraktive Farbkombinationen zusammenzustellen.				
5. Das Folgende trifft auf mich zu: 3___ Ich höre sehr stark auf die Klänge in meiner Umgebung. 4___ Ich kann sehr gut mit logischen Fakten und Daten umgehen. 2___ Ich bin sehr empfindlich darauf, wie sich ein Kleid an meinem Körper anfühlt. 1___ Ich reagiere sehr auf Farben und die Art und Weise, wie ein Raum aussieht.				
Tragen Sie die jeweiligen Zahlen jetzt hier unten ein bilden Sie die Summe in der letzten Zeile.				
1 _3___ K _2___ A _1___ V _4___ Ad	2 _3___ A _1___ V _4___ Ad _2___ K	3 _1___ V _2___ K _4___ Ad _3___ A	4 _2___ A _4___ Ad _3___ K _1___ V	5 _3___ A _4___ Ad _2___ K _1___ V
A 13	Ad 20	K 12	V 5	Total: 50

## **VORGEHEN**

1.	Schreibe eine Zahl zwischen 1 und 4 vor jede Aussage. 4 = trifft am besten zu 3 = trifft am zweitbesten zu 2 = trifft weniger zu 1 = trifft am wenigsten zu Doppelnennungen sind nicht erlaubt! Jede Zahl muss vertreten sein.
2.	Übertrage die Zahlen in die zweitunterste Reihe.
3.	Zähle zusammen, wie viele V-Punkte, wie viele A-Punkte, wie viele K-Punkte und wie viele Ad-Punkte du hast. Alle Punkte zusammengezählt müssen 50 ergeben, sonst hast du falsch gerechnet.

### **Wichtige Bemerkungen:**

Der Test ist zu ca. 80% zuverlässig. Er zeigt in der Regel gut auf, welche Sinneskanäle ein Mensch bevorzugt. Der Test soll nicht bewirken, dass Menschen in «Schubladen» gesteckt werden; er soll vielmehr helfen, die eigene Weltsicht und diejenige der Mitmenschen besser zu verstehen. Oftmals ist es nämlich so, dass wir auf einem «anderen Planeten» leben als unsere Mitmenschen.

## AUSWERTUNG

<p>Der Buchstabe V überwiegt mit 3 oder mehr Punkten</p> <p><b>V</b></p>	<p>Du scheinst ein Mensch zu sein, der ausgeprägt visuell, also über die Augen, wahrnimmt.</p> <p>Wenn du zum ersten Mal einen Raum betrittst, gilt deine Aufmerksamkeit unbewusst zuerst den Farben und Formen. Du siehst, ob der Teppich zu den Vorhängen passt und wirst dich möglicherweise noch lange daran erinnern können.</p> <p>Wenn du Menschen triffst, kannst du dich manchmal noch lange daran erinnern, was sie für Kleider trugen.</p> <p>Das Visualisieren von inneren Bildern sollte dir relativ leicht fallen, da du sowieso vorwiegend visuell verarbeitest. Wenn du die Augen schließen und dir eine rote Rose vorstellen sollst, hast du vermutlich ein klares und buntes Bild vor deinem geistigen Auge.</p> <p>Visuell Orientierte findet man oft in grafischen Berufen.</p>
<p>Der Buchstabe A überwiegt mit 3 oder mehr Punkten</p> <p><b>A</b></p>	<p>Du scheinst ein Mensch zu sein, der ausgeprägt auditiv, also über die Ohren, wahrnimmt.</p> <p>Auditiv sind in der Regel sehr empfindlich, was den Ton angeht, in dem die anderen mit ihnen reden. Sie hören oft noch klangliche Nuancen, wo andere keine Unterschiede mehr feststellen können.</p> <p>Viele Auditiv sind lärmempfindlich und hassen es, wenn beispielsweise der Fernseher läuft, während sie reden möchten.</p> <p>Wenn du die Augen schließen und dir eine rote Rose vorstellen sollst, hörst du vermutlich zuerst jemanden «rote Rose» sagen, bevor sich ein klares und buntes Bild vor deinem geistigen Auge einstellen kann.</p> <p>Auditiv sind meistens sehr musikalisch. Übertrage die Zahlen in die zweitunterste Reihe.</p>

<p>Der Buchstabe K überwiegt mit 3 oder mehr Punkten</p> <p><b>K</b></p>	<p>Du scheinst ein Mensch zu sein, der ausgeprägt kinästhetisch, also über das Fühlen, Tasten und Bewegen, wahrnimmt.</p> <p>Kinästheten müssen die Dinge anfassen und bewegen können, damit sie sie «begreifen». Der typische Kinästhet mag es, wenn man ihn anfasst und ihm z.B. lobend auf die Schulter klopft. Wenn er Kleider einkaufen geht, wird immer zuerst der Stoff befühlt, weil der Kinästhet als erstes wissen muss, wie sich das Kleid auf der Haut anfühlen wird.</p> <p>Wenn es irgendwo einen Knopf zu drücken gibt, muss der Kinästhet ihn fast zwanghaft drücken. Der Kinästhet lernt am leichtesten, wenn er sich dazu bewegen darf. Kinästhetische Kinder haben es daher nicht leicht in unserem Schulsystem und werden oft verkannt.</p> <p>Wenn du die Augen schließen und dir eine rote Rose vorstellen sollst, hast du vermutlich zuerst ein Gefühl für eine «rote Rose», bevor sich ein klares und buntes Bild vor deinem geistigen Auge einstellen kann.</p> <p>Kinästheten findet man oft in Berufen, wo handwerkliche Geschicklichkeit verlangt wird.</p>
<p>Der Buchstabe Ad überwiegt mit 3 oder mehr Punkten</p> <p><b>Ad</b></p>	<p>Du scheinst ein Mensch zu sein, der ausgeprägt auditiv digital verarbeitet. Die Auditiv-Digitalen sind die Logiker unter uns. Sie können in der Regel gut mit Zahlen, Daten und Fakten umgehen. Außerdem sind sie gute und meistens schnelle Leser. Der Auditiv-Digitale ist permanent am Denken, d.h. es läuft bei ihm meistens ein innerer Dialog ab. Typisch für viele Auditiv-Digitale ist auch, dass sie sich für alles eine Checkliste machen. Das ist für den Ad-Menschen das Natürlichste der Welt.</p> <p>Wenn du die Augen schließen und dir eine rote Rose vorstellen sollst, hast du vermutlich zuerst den Gedanken «rote Rose » oder siehst das Wort «rote Rose» geschrieben vor dir, bevor sich ein klares und buntes Bild vor deinem geistigen Auge einstellen kann. Viele Auditiv-Digitale sagen auch, sie sähen überhaupt keine inneren Bilder. Das ist jedoch kein Problem; für das Visualisieren genügt auch ein Gedanke.</p> <p>Auditiv-Digitale findet man oft in Berufen, wo die Logik und der Umgang mit Zahlen gefragt sind, z.B. in der EDV.</p>