SELBSTTEST

# Wie einfühlsam sind Sie?

Zwischen Einfühlungsvermögen und Mitgefühl liegt oft nur ein schmaler Grat. Ob Sie beides auseinanderhalten können, erfahren Sie hier.

**Sie haben eine heftige Auseinandersetzung mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, bei der viele böse Worte fallen. Wie geht es danach weiter?**

1
- ○ Sie entschuldigen sich, obwohl sie sich nicht im Unrecht fühlen, um die Lage zu befrieden. (A)
- ○ Sie gehen 15 Minuten vor die Tür, um wieder klar denken zu können. (B)
- ○ Sie versuchen, in ruhigem Ton nochmals Ihren Standpunkt zu verdeutlichen. (C)

**Sie wollen Chinesisch lernen. Wie gehen Sie vor?**

2
- ○ Nach einem strikten Zeitplan. (A)
- ○ Wenn ich Lust und Laune habe. (B)
- ○ Ich übe zuerst interessante Redewendungen. (C)

**Was schenken Sie einem guten Freund zum Geburtstag?**

3
- ○ Etwas Praktisches. (A)
- ○ Etwas Witziges. (B)
- ○ Etwas, das er sich wirklich wünscht. (C)

**Stellen Sie sich vor, Sie richten einen Kindergeburtstag aus. Nach kurzer Zeit amüsieren sich alle köstlich, nur das Geburtstagskind steht am Rande und weint. Wie reagieren Sie?**

4
- ○ Ich tröste den Kleinen/die Kleine und lenke sie/ihn ab. (A)
- ○ Ich versuche, den Kleinen/die Kleine in das Spiel zu integrieren. (B)
- ○ Ich unterbreche das Spiel der anderen Kinder und mache etwas, an dem alle beteiligt sind. (C)

**Der Kellner im Restaurant hat sich zu meinen Gunsten um zwei Euro verrechnet.**

5
- ○ Ich mache ihn darauf aufmerksam. (A)
- ○ Kommt darauf an, ob er mir sympathisch ist. (B)
- ○ Ich nehme sein Missgeschick dankbar an. (C)

6 Vergangene Misserfolge hängen mir noch lange nach.

○ Ja ○ Nein

7 Es gibt nur wenige Menschen, die ich wirklich mag und schätze.

○ Ja ○ Nein

8 Manchmal würde ich gern weniger Verantwortung tragen.

○ Ja ○ Nein

9 Wenn ich jemandem begegne, fällt es mir leicht, mit ihm ins Gespräch zu kommen.

○ Ja ○ Nein

10 Es geht um Ihre Stärken und Schwächen: Sind Sie sich Ihrer Fähigkeiten bewusst?

○ Ja ○ Nein

11 Haben Sie Angst vor Schlangen?

○ Ja ○ Nein

12 Ich tue oft Dinge, die ich im Nachhinein bereue.

○ Ja ○ Nein

13 Es fällt mir schwer, vor fremden Menschen zu sprechen.

○ Ja ○ Nein

14 Niemand versteht mich wirklich.

○ Ja ○ Nein

15 Ich spreche schneller, als ich denke.

○ Ja ○ Nein

AUSWERTUNG

Übertragen Sie Ihre Antworten in diese Bewertungstabellen:

| | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. | 15. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | Ja | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| B | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | Nein | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| C | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | |

## MEHR ALS 17 PUNKTE: MIT VIEL GEFÜHL DURCHS LEBEN (B)

Sie sind sehr einfühlsam und das wissen vor allem die Menschen in Ihrem Umfeld zu schätzen. Zwischen Einfühlungsvermögen und Mitgefühl ist es oft ein schmaler Grat. Es kann nämlich dazu führen, dass Sie sich alles zu Herzen nehmen und dabei Gefahr laufen, die eigenen Bedürfnisse zu übersehen. Wenn die Wirklichkeit der anderen zu Ihrer eigenen wird, können Sie sich als Persönlichkeit manchmal nur schwer behaupten.

## ZWISCHEN 16 UND 8 PUNKTEN: EINFÜHLEN STATT MITFÜHLEN (A)

Genau so sollte es sein: Empathisch im Umgang mit anderen und doch selbstverantwortlich genug, die eigenen Grenzen zu kennen. Sie besitzen intuitiv die Gabe, Ihr Einfühlungsvermögen so einzusetzen, dass Sie sich nicht selbst verlieren oder vergessen. Sie sind sich der unterschiedlichen Wahrnehmungen wohl bewusst und kommen deshalb gut durchs Leben.

## WENIGER ALS 7 PUNKTE: EIN BISSCHEN MEHR GEFÜHL, BITTE! (C)

Negative Erfahrungen in der Vergangenheit haben wahrscheinlich dazu geführt, dass Sie sich einen gefühlsmäßigen Panzer zugelegt haben. Schade, denn dadurch wirken Sie oft kühl und zurückhaltend auf andere. Sicher möchten Sie dadurch nur Ihre eigene Verletzbarkeit verbergen – und in diesem Sinn schießen Sie manchmal übers Ziel hinaus. Das Anerkennen der unterschiedlichen Realitäten könnte Ihnen sicher helfen, mehr im Einklang mit sich selbst zu sein.

# Das Gesetz der Wirklichkeit

CHECK UP

## ➜ ÜBUNG 26: SELBSTBILD – FREMDBILD

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen diese Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

### IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

## ➜ ÜBUNG 27: NEIN/JA-SPIEL

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen diese Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

### IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

## ➜ ÜBUNG 28: PLÄDOYER

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen diese Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

### IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

### ➜ ÜBUNG 29: MIT ALLEN SINNEN

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen diese Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

### IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

### ➜ ÜBUNG 30: ASSOZIATIONSTRAINING

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen diese Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

### IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....