

**Selbsttest: Welches ist Ihr bevorzugter Wahrnehmungskanal?**

Wie Sie diesen Fragebogen benutzen:

Antworten Sie spontan auf die gestellten Fragen. Kreuzen Sie die Antwort an, die Ihnen am meisten entspricht.

Übertragen Sie die Antworten in das Raster am Schluss des Selbsttests.

1. Wenn Sie am morgen erwachen, empfinden Sie am ehesten Folgendes:

- A  Sie nehmen das Tageslicht wahr, das durchs Fenster hereindringt.
- B  Sie lauschen den Geräuschen des anbrechenden Tages.
- C  Sie geniessen, weil Sie sich unter der Decke so wohl fühlen.

2. Sie befinden sich am Meeresufer:

- A  Sie empfinden das Geräusch der Brandung als besonders angenehm.
- B  Sie lieben das Gefühl des Windes und den Geruch der Gischt.
- C  Sie finden das Meer, das sich vor Ihnen ausbreitet, einfach herrlich.

3. Sie befinden sich an einem Volksfest (Jahrmarkt):

- A  Sie empfinden es als unangenehm, von der Menschenmenge herumgestossen zu werden.
- B  Sie beobachten das Verhalten der Leute um Sie herum.
- C  Sie mögen die akustische Stimmung des Volksfestes.

4. Ihr Lieblingsrestaurant wäre jenes,

- A  das vor allem gut eingerichtet ist, hell und angenehm.
- B  in dem zusätzlich eine sanfte Hintergrundmusik läuft.
- C  mit einem komfortablen Rahmen, mit bequemen Sesseln und Stühlen.

5. Sie sind im Supermarkt beim Einkaufen:

- A  Sie ertragen die Werbedurchsagen nicht, die aus den Lautsprechern ertönen
- Sie bedauern, dass es keine zwischenmenschlichen Kontakte gibt.
- C  Sie suchen die Wegweiser und die grossen Beschriftungstafeln.

6. Sie betreten eine Kirche. Was empfinden Sie?

- A  Die Atmosphäre von Weihrauch und Kerzen.
- B  Sie mögen das Halbdunkel des Raumes und die Transparenz der Kirchenfenster,
- C  die Stille und den Widerhall des kleinsten Geräusches im Kirchenschiff

7. Es regnet und Sie befinden sich auf einem Spaziergang im Wald:

- A  Sie bewundern die Farben des Regenbogens.
- B  Sie mögen das Geräusch der Regentropfen auf den Blättern.
- C  Sie mögen die geheimnisvolle Stimmung.

8. Sie gehen mit ihrer Freundin (ihrem Freund) an eine Party:

- A  Sie möchten, dass die Musik lauter (oder leiser) spielt.
- B  Sie kommen schnell in die vorherrschende Stimmung.
- C  Sie sehen sehr schnell, ob die Umgebung Ihnen gefällt oder nicht.

9. Ihre besten Freunde kommen aus dem Urlaub zurück:

- A  Sie freuen sich mit ihnen.
- B  Sie nehmen wahr, dass ihre Freunde blendend aussehen.
- C  Die Kinder sind wieder da – "Es ist aus mit der Ruhe!"

10. Sie sind dabei, an der Tankstelle vollzutanken:

- A  Während Sie tanken, beobachten Sie die Leuchtziffern des Zählers.
- B  Sie schauen nicht auf den Zähler, das Geräusch des Füllstutzens reicht Ihnen.
- C  Sie benützen die Gelegenheit, sich zu entspannen.

11. Sie befinden sich an einem grossen Bahnhof:

- A  Es ist hier viel zu laut für Sie.
- B  Sie orientieren sich an den Anzeigetafeln.
- C  Sie fühlen sich von den Reisenden herumgestossen.

12. Sie fahren in einem Auto mit:

- A  Sie strecken Ihre Beine und entspannen sich.
- B  Sie mögen es, die vorbei ziehende Landschaft zu betrachten.
- C  Sie stellen das Radio an oder legen eine CD ein und hören Ihre Lieblingsmusik.

13. Sie nehmen ein Bad:

- A  Sie träumen vor sich hin und stellen sich die nächsten Ferien vor.
- B  Sie sind ruhig, schliessen die Augen und hören Musik.
- C  Sie lieben das heisse Wasser, das Ihren Körper umgibt.

14. Sie probieren in einem Kleidergeschäft eine Jacke:

- A  Sie hören schon jetzt das Lob der KollegInnen.
- B  Sie finden sie bequem und mögen es, dass sie sich so angenehm anfühlt.
- C  Sie kaufen sie, da Sie im Spiegel gesehen haben, dass sie Ihnen steht

### Antworten auf die Fragen

Markieren Sie für jede Frage die im Fragebogen gewählte Antwort und addieren Sie danach die Antworten jeder Linie.

		Fragen														Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Antworten	A	C	B	A	C	B	A	C	B	A	C	B	A	C		
	B	A	C	B	A	C	B	A	C	B	A	C	B	A		
	C	B	A	C	B	A	C	B	A	C	B	A	c	B		

### Auflösung:

1. Linie: Visuelle Wahrnehmung (v) 2. Linie: Auditive Wahrnehmung (a) 3. Linie: Kinästhetische Wahrnehmung (k)