

Dein Persönlichkeitsprofil

Der vorliegende Fragebogen ermöglicht das Herausfinden deiner derzeitigen individuellen Muster bei Denkprozessen und Problemlösungsstrategien.

Das Skript besteht aus Fragen, die dein Verhalten und deine Einstellungen betreffen.

Lies diese Fragen bitte sorgfältig durch und wähle dann jene Antworten, die deinen Gewohnheiten am Nächsten kommen. Du kannst dich pro Frage auch für mehrere Antworten entscheiden, wenn mehrere auf dich zutreffen. Es gibt **keine richtigen oder falschen Antworten**, denn jeder von uns handelt und denkt anders.

Beantworte bitte alle Fragen.

Start:

Meta-Programm 1 – mehrfaches Ankreuzen sinnvoll

1. In meiner Freizeit
 - a. schaue ich TV, gehe ins Kino oder in eine Ausstellung.
 - b. höre ich Musik oder musiziere selbst.
 - c. mache ich Sport, bewege mich oder mache etwas Handwerkliches.
 - d. koche oder esse ich gerne.
 - e. beschäftige ich mich mit dem Computer oder mit Büchern.
2. Ich achte bei Menschen
 - a. auf Ihr Aussehen oder darauf, wie sie gekleidet sind.
 - b. auf den Klang der Stimme.
 - c. auf ihre Bewegungen und das was sie tun.
 - d. auf Ihr Parfüm, Körper- oder Mundgeruch.
 - e. darauf, ob sie sich vernünftig verhalten.
3. Ich lerne am leichtesten, wenn
 - a. es mir gezeigt wird.
 - b. es mir gesagt wird.
 - c. ich es selber mache.
 - d. ich dabei esse oder eine Duftlampe verwende.
 - e. ich es analysiere.
4. Wenn ich mich in einer mir unbekanntem Stadt aufhalte,
 - a. verwende ich einen Stadtplan.
 - b. frage ich mich durch.
 - c. lasse ich mich von meiner Intuition führen.
 - d. koste ich mich durch die landesüblichen Spezialitäten.
 - e. interessiere ich mich für historische oder aktuelle Fakten.



5. Ich mag Bücher oder Zeitschriften, die
- a. viele Bilder enthalten und schön ausschauen.
 - b. mit Musik zu tun haben.
 - c. über Sport, Aktivitäten oder Fertigkeiten berichten.
 - d. mit Kochen oder Essen zu tun haben.
 - e. sich mit Technik oder wissenschaftlichen Fakten beschäftigen.
6. Wenn ich viel zu erledigen habe,
- a. male ich mir aus, wie ich die Dinge erledige.
 - b. sage ich mir, was ich zu tun habe.
 - c. fühle ich mich rastlos, bis ich es erledigt habe.
 - d. belohne ich mich mit Naschereien.
 - e. mache ich einen Plan mit klaren Prioritäten.
7. Wenn ich mit jemandem spreche,
- a. versuche ich, mir ein Bild zu machen von dem, was er sagt.
 - b. lausche ich sehr genau, um zu hören, was er zu sagen hat.
 - c. versuche ich ein Gefühl zu bekommen für das, was er sagt.
 - d. achte ich auf das, was mir meine Nase sagt.
 - e. versuche ich, Sinn zu machen aus dem, was er mir sagt.
8. Wenn ich Probleme löse,
- a. versuche ich, mich nach Alternativen umzuschauen, bis die Teile zusammenpassen.
 - b. bespreche ich mich mit mir oder anderen über verschiedene Auffassungen, bis es für mich stimmig ist.
 - c. füge ich unterschiedliche Möglichkeiten zusammen, bis ich das Gefühl habe, jetzt passt es.
 - d. versuche ich, einen Riecher zu bekommen für die Lösung.
 - e. sammle ich Fakten, bis sie logisch zusammenpassen.
9. Ich mag Plätze, wo
- a. es vieles zu sehen gibt und wo man Menschen beobachten kann.
 - b. es Musik, Stimmen, Umwelt- bzw. Naturgeräusche oder Ruhe gibt.
 - c. man sich bewegen kann und es etwas zu tun oder unternehmen gibt.
 - d. es gut riecht oder es etwas Kulinarisches gibt.
 - e. man lesen oder sich unterhalten kann.

Meta-Programm 2 – mehrfaches Ankreuzen wünschenswert

1. Die Zeitschriften oder Bücher, die ich am liebsten lese, handeln von
 - a. Menschen (Biographien, Leute, etc.)
 - b. Plätzen (Geographie).
 - c. Aktivitäten (Sportzeitschriften, Segeln, Nähen, etc.)
 - d. Handel oder Technik, oder beinhalten berufliche Informationen (Wirtschaftswoche, Motor-Magazin, etc.)
 - e. Lebensart (Cosmopolitan, Vogue, Gusto, etc.).
2. Wenn ich ausgehe, um es mir gut gehen zu lassen, dann
 - a. besuche ich Leute, die ich kenne, oder gehe mit ihnen weg.
 - b. besuche ich Plätze, die ich gerne habe.
 - c. gehe ich tanzen, besuche Sportveranstaltungen oder bewege mich in der Natur.
 - d. besuche ich Veranstaltungen, wo ich Neues kennen lernen kann.
 - e. gehe ich einkaufen auf Flohmärkten oder Einkaufspromenaden.
3. Wenn ich entspanne, dann
 - a. unternehme ich etwas mit Freunden oder mit der Familie.
 - b. besuche ich interessante Plätze oder mache etwas zu Hause.
 - c. betreibe ich Sport oder andere Aktivitäten.
 - d. lerne ich über Menschen, Plätze oder Sachen.
 - e. verbringe ich Zeit in Kaufhäusern oder Märkten, um mich nach Neuem umzusehen.
4. Ein wichtiger Umstand, warum ich hier lebe,
 - a. sind Freunde oder die Familie, die in der Nähe wohnen.
 - b. ist der Ort bzw. die Stadt, also die Gegend.
 - c. sind die Dinge, die ich hier machen kann.
 - d. sind die Möglichkeiten zur Weiterbildung und zum Sammeln neuer Ideen.
 - e. ist die Annehmlichkeit, alles zu bekommen, was ich möchte oder brauche.
5. Im Urlaub möchte ich
 - a. Zeit mit meiner Familie verbringen.
 - b. zu Hause oder an einem bestimmten Ort entspannen.
 - c. etwas unternehmen wie wandern, tauchen, radfahren oder einen Kurs besuchen.
 - d. lesen, denken, Sehenswürdigkeiten anschauen oder Museen besuchen.
 - e. das Haus neu ausstatten oder Geschenke einkaufen bzw, Sachen aus der Region.
6. Ich nehme meine Mahlzeiten gerne
 - a. mit der Familie, mit Freunden ein oder irgendwo, wo ich unter Menschen bin.
 - b. zu Hause oder in meinem Lieblingsrestaurant ein.
 - c. nach getaner Arbeit ein und bereite sie auch gerne selber zu.
 - d. während ich Zeitung lese, TV schaue oder an meinem Schreibtisch arbeite ein.
 - e. im Speisezimmer von meinem Lieblingsgeschirr ein oder in einem feinen Restaurant.



7. Wenn ich reise,
- a. treffe ich gerne Menschen und knüpfe Kontakt zu den Einheimischen.
 - b. erforsche ich das Land und erkunde unterschiedliche Plätze und Gegenden.
 - c. bin ich gerne aktiv und mache dort Sachen, die für das bestimmte Gebiet typisch sind wie klettern, surfen, tauchen, wandern, golfen, kochen, tanzen usw.
 - d. besuche ich alle Museen und sehenswerten Plätze und studiere die Lokalgeschichte.
 - e. schaue ich mich nach etwas um, das ich erwerben bzw. kaufen wie Weine oder Typisches aus der Region als Andenken, oder ich sammle etwas wie z. B. Steine, Schmuck, Bilder etc.
8. Die mir liebsten Dinge an der Schule waren
- a. die Freunde und Lehrer.
 - b. der Platz, wo ich zur Schule ging.
 - c. die körperlichen Aktivitäten und basteln, kochen oder Mechanik.
 - d. bestimmte Gegenstände, die ich lernte.
 - e. sich nach dem letzten Schrei zu kleiden.
9. Der ideale Job für mich beinhaltet vorrangig
- a. wundervolle und interessante Menschen kennen zu lernen.
 - b. sich an einem Ort nach meinem Geschmack oder Wunsch aufzuhalten.
 - c. interessante und erfreuliche Aufgabengebiete, wo ich wirklich gut ausgelastet bin und es ständig etwas zu tun gib.
 - d. die Möglichkeit der Weiterbildung und des Fortkommens.
 - e. genug Verdienst, um mir das kaufen zu können, was ich will.

Meta-Programm 3 – entscheide dich, a oder b, wozu tendierst du eher

1. Wenn ich mir Zeit nehme, um zu entspannen,
 - a. mache ich etwas Sicheres im vertrauten Kreis.
 - b. mache ich etwas, das neu und interessant ist.
2. Wenn ich etwas Unangenehmes erledigen muss, dann
 - a. schiebe ich es bis zur letzten Minute hinaus.
 - b. erledige ich es, um mich dann mit angenehmeren Dingen zu beschäftigen.
3. Bei diversen Aktivitäten neige ich eher dazu,
 - a. die Teilnahme zu vermeiden, um möglichen Konsequenzen aus dem Weg zu gehen.
 - b. mitzumachen und dabei Spaß zu haben.
4. Bei Jobs und Beziehungen
 - a. bleibe ich solange, bis ich es nicht mehr akzeptieren kann.
 - b. schaue ich mich nach der Richtigen/dem Richtigen um, um meine Ziele zu erreichen.
5. Ich denke an Geld
 - a. weil ich vielleicht nicht genug haben könnte, um meine Rechnungen zu bezahlen.
 - b. im Hinblick auf die Erhöhung meines Einkommens und meiner Kaufkraft.
6. Wenn ich Auto fahre,
 - a. dann achte ich auf die Geschwindigkeitsbegrenzung, um keine Strafe zu bekommen.
 - b. denke ich an das, was ich an meinem Zielort machen werde.
7. Wenn ich daran denke, etwas zu kaufen,
 - a. denke ich daran, wie ich es vermeide, dass man mir etwas verkauft, das ich gar nicht will.
 - b. denke ich an die Freude, die ich daran haben werde.
8. Wenn sich die Situation ergibt,
 - a. versuche ich Leuten aus dem Weg zu gehen, bis sie auf mich zukommen.
 - b. genieße ich es, neue Leute kennen zu lernen.
9. Andere beschreiben mich manchmal
 - a. als jemanden, der die Probleme anspricht, die auftreten können.
 - b. als jemand, der immer über alle Möglichkeiten nachdenkt.



Meta-Programm 4 – entscheide dich, a oder b, wozu tendierst du eher

1. Ich
 - a. komme mit mir selbst gut aus.
 - b. wäre gerne dauernd mit anderen zusammen.
2. Bei Entscheidungen, wohin man geht, was man macht, welche Anschaffungen
 - a. entscheide ich.
 - b. verlasse ich mich auf andere.
3. In der Arbeit
 - a. tendiere ich dazu zu entscheiden, was zu tun ist, und mache das dann auch.
 - b. verlasse ich mich darauf, dass andere mir Anweisungen geben.
4. Wenn ich mich ankleide
 - a. entscheide ich mich, was am besten aussieht.
 - b. überlege ich, was andere über meine Kleidung denken könnten oder ich nehme mir jemanden mit, der mich berät bzw. den ich fragen kann.
5. Wenn ich mit KollegInnen essen gehe,
 - a. versuche ich, sie von meinem Lieblingsrestaurant zu überzeugen.
 - b. gehe ich dorthin, wohin sie wollen.
6. Wenn Menschen über mein Verhalten reden, dann
 - a. höre ich zu und mache mir meine eigenen Gedanken.
 - b. glaube ich Ihnen und versuche, mich danach zu richten.
7. Wenn es darum geht die Zeit einzuteilen,
 - a. dann mache ich die Dinge so, wie es für mich gut passt.
 - b. richte ich mich nach meinen Freunden, der Familie oder den Mitarbeitern.
8. Wenn ich an die Arbeit denke, dann bin ich stolz,
 - a. dass ich es auf meine Art mache.
 - b. dass ich es allen recht mache.
9. Bei Gruppenaktivitäten
 - a. achte ich darauf, nicht zu kurz zu kommen und sichere mir meinen Anteil.
 - b. mache ich mit den anderen mit und halte mich auch zugunsten der anderen zurück.



Meta-Programm 5 – entscheide dich, a oder b, wozu tendierst du eher

1. Ich möchte eher in einem Job arbeiten,
 - a. bei dem jeder Tag eine neue Herausforderung ist.
 - b. der gleichmäßig abläuft und bei dem ich weiß, was mich erwartet.
2. Wenn ich Entscheidungen treffen muss,
 - a. überlege ich mir sämtliche Alternativen.
 - b. dann entschliefte ich mich für eine und bleibe dabei.
3. Wenn ich eine Auswahl treffen muss,
 - a. dann versuche ich es auf eine andere, neue Art.
 - b. gehe ich den Weg, von dem ich weiß, dass er funktioniert.
4. Ich
 - a. bin spontan.
 - b. plane meine Handlungen.
5. Ich genieße
 - a. eine sich verändernde Umgebung.
 - b. den Status Quo.
6. Ich habe gerne
 - a. ein schnelles Tempo.
 - b. Routine und gleichmäßige Abläufe.
7. Ich fühle mich angezogen von dem, was
 - a. möglich ist.
 - b. machbar ist.
8. Ich mache gerne
 - a. viele Dinge auf einmal.
 - b. eines nach dem anderen.
9. Ich bin gerne
 - a. anpassungsfähig.
 - b. systemisch, überlegt.



Meta-Programm 6 – entscheide dich, a oder b, wozu tendierst du eher

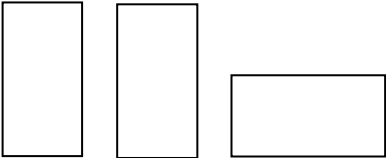
1. Ich bin eher
 - a. ein Visionär.
 - b. mit beiden Füßen auf der Erde.
2. Ich
 - a. sehe gerne das ganze Bild.
 - b. gehe gerne ins Detail.
3. Ich lerne, indem
 - a. ich mir zuerst einen Überblick verschaffe.
 - b. ich mir zuerst kleine Teile erarbeite.
4. Wenn ich ein fremdes Land besuche,
 - a. versuche ich die Lage des Landes zu erfassen.
 - b. suche ich mir besonders interessante Punkte aus.
5. Ich bin eher ein
 - a. Träumer, der viele Ideen und Visionen hat.
 - b. Praktiker.
6. Ich tendiere dazu,
 - a. für die große Auswahl aller Möglichkeiten offen zu sein.
 - b. sachlich darüber nachzudenken, was gemacht werden kann.
7. Wenn ich einiges zu erledigen habe, dann
 - a. verschaffe ich mir einen Überblick über alles, was gemacht werden muss.
 - b. mache ich mir eine genaue Liste von dem, was zu tun ist.
8. Ich habe gerne
 - a. einen umfassenden Überblick über die Situation.
 - b. eine realistische Einschätzung von dem, was zu tun ist.
9. Ich genieße es, zu lernen
 - a. von Konzepten und Ideen.
 - b. von spezifischen Themen oder Kenntnissen.



Meta-Programm 7 – entscheide dich, a oder b, wozu tendierst du eher

1. Ich fühle mich wohler, wenn
 - a. ich etwas zu tun habe.
 - b. ich mich ausruhe.
2. Wenn ein neuer Plan entworfen wird,
 - a. dann bin ich gerne dabei.
 - b. warte ich ab und sehe zu, wie es sich entwickelt.
3. Wenn eine Wahl getroffen wird, dann
 - a. nehme ich auch daran teil.
 - b. schaue ich den anderen zu.
4. Wenn ich Freizeit habe, dann
 - a. mache ich etwas Produktives oder habe Spaß in der Zeit.
 - b. schaue ich TV oder höre Radio, Musik, etc.
5. Ich lerne am besten,
 - a. wenn ich es selber mache.
 - b. wenn ich anderen zuschaue.
6. Mit anderen Menschen zu kommunizieren, ist
 - a. anregend.
 - b. anstrengend.
7. Auf einer Party
 - a. treffe ich gerne neue Leute.
 - b. warte ich darauf, dass andere auf mich zukommen.
8. Ich ziehe es vor,
 - a. die Dinge am Schopf zu packen.
 - b. die Dinge passieren zu lassen.
9. Ich bin
 - a. tatkräftig.
 - b. zurückhaltend.

Meta-Programm 8 – entscheide dich, a oder b, wozu tendierst du eher

1. Die Arbeit, der ich zuletzt nachging, gleicht meiner Arbeit vor drei Jahren.
 a. Stimmt.
 b. Stimmt nicht.
2. Mein Kleidungsstil ist in den letzten drei Jahren gleich geblieben.
 a. Stimmt.
 b. Stimmt nicht.
3. Ich tendiere dazu, anderen zuzustimmen.
 a. Stimmt.
 b. Stimmt nicht.
4. „Es gibt nichts Neues unter der Sonne.“
 a. Stimmt.
 b. Stimmt nicht.
5. Bei der Wahl meines Urlaubsortes
 a. wähle ich oft das Bewährte.
 b. suche ich meist etwas anderes, Neues aus.
6. Es fällt mir leicht zu erkennen
 a. welche Teile zusammengehören.
 b. was irgendwo nicht in Ordnung ist.
7. Die Rechtecke sind hauptsächlich 
 a. gleich.
 b. unterschiedlich.
8. „...ja aber...“ kommt in meinem Sprachgebrauch
 a. praktisch nicht vor.
 b. manchmal bis häufig vor.
9. „...im Gegenteil ...“ vermeide ich in meinem Sprachgebrauch.
 a. Stimmt.
 b. Stimmt nicht.



Meta-Programm 9 – mehrfaches Ankreuzen möglich und sinnvoll

1. Ich habe gerne Geschichten über
 - a. geschichtliche Ereignisse.
 - b. gegenwärtige Geschehnisse.
 - c. Zukunftsvisionen.
2. Ich bin eher
 - a. sensibel.
 - b. spontan.
 - c. phantasie reich.
3. Ich tendiere dazu
 - a. mein Geld an einem sicheren Ort aufzubewahren.
 - b. aktuelle finanzielle Angelegenheiten zu verfolgen.
 - c. einen langfristigen Finanzplan aufzustellen.
4. Fehler passieren.
 - a. Ich mache mir Sorgen über Fehler, die mir passiert sind.
 - b. Ich reagiere schnell und versuche, Fehler auszumerzen.
 - c. Ich komme dem zuvor und verhindere, dass es passiert.
5. Wenn ich mich entscheiden muss, dann
 - a. verlasse ich mich auf meine Erfahrung.
 - b. reagiere ich spontan, aus dem Bauch heraus.
 - c. überlege ich, ob die Entscheidung sich langfristig bewähren kann.
6. Wenn ich über mein Leben nachdenke, dann
 - a. berühren mich einige Erlebnisse der Vergangenheit immer noch.
 - b. lebe ich hauptsächlich für das Heute und bin präsent.
 - c. kann ich gar nicht erwarten, was in Zukunft auf mich zukommt.
7. Wenn ich über mein Leben nachdenke, tendiere ich dazu,
 - a. in der Vergangenheit zu schwelgen.
 - b. im Hier und Jetzt zu sein.
 - c. meine Zukunft zu planen.
8. Menschen, die mich kennen, empfinden mich eher als
 - a. sentimental.
 - b. im „Hier-und-Jetzt“ stehend.
 - c. immer nach vorne schauend.
9. Ich stimme Folgendem zu:
 - a. Die, die nicht aus der Vergangenheit lernen, sind dazu verdammt, sie zu wiederholen.
 - b. 90 % des Lebens spielt sich im Moment, also jetzt ab.
 - c. Man muss vorwiegend an die Zukunft denken.

Auswertung: Bist du schon neugierig auf dein Ergebnis?

Um nun dein individuelles Muster bei Denkprozessen und Problemlösungsstrategien herauszufinden, zähle bitte die a, b, c, d und e Antworten der jeweiligen Meta-Programme zusammen und trage die Ergebnisse ein!

Meta-Programm 1 Sinnessysteme				
Sehen	Hören	Körper/Tun/ Fühlen	Riechen / Schmecken	Abstraktes Denken
a.	b.	c.	d.	e.

Meta-Programm 2 Primäre Interessen				
Menschen	Orte	Aktivitäten	Informationen	Dinge
a.	b.	c.	d.	e.

Meta-Programm 3 Orientierung	
Weg von	Hin zu
a.	b.

Meta-Programm 4 Referenz	
Intern	Extern
a.	b.

Meta-Programm 5 Aktionsfilter	
Optionen	Prozeduren
a.	b.

Meta-Programm 6 Chunkgröße	
Überblick	Detail
a.	b.

Meta-Programm 7 Aktivität	
Proaktiv	Reaktiv
a.	b.

Meta-Programm 8 Vergleich	
Matching	Mismatching
a.	b.

Meta-Programm 9 Zeitorientierung		
Vergangenheit	Gegenwart	Zukunft
a.	b.	c.

Um dein persönliches Metaprogramm-Profil zu bekommen, liste nun alle Meta-Programme in absteigender Ordnung auf – d.h. du beginnst mit dem(n) Meta-Programm(en), welche/s die höchste Punkteanzahl hat/haben (zB 9 oder 8). Übertrage den Wert jedes Meta-Programms auf das Diagramm, indem du das betreffende Feld unter dieser Zahl mit einem **x** kennzeichnest und alle links davon liegenden Felder schraffierst.

Beispiel:

Du hast bei „Menschen“ und „Hin zu“ deinen Maximalwert, und zwar 8 Punkte.

Bei „Zukunft“ hast du 6 Punkte.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	Meta-Programm
							X		Hin zu
							X		Menschen
					X				Zukunft

usw.

Bitte gehe auf der folgenden Seite analog vor, indem du deine Meta-Programme absteigend (in hierarchischer Reihenfolge vom höchsten zum niedersten Wert) sortierst und einträgst!

