

Einfacher Sinneskanaltest

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

1. Beantworte diese fünf Fragen!

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. Während 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 sensibel auf die Art und Weise, wie sich die Kleidung auf meinem Körper an fühlt.
- Ich reagiere sehr auf Farben und die Art und Weise, wie ein Raum aussieht.

2. Trage die Zahlen hier ein

1.	2.	3.	4.	5.
<input type="checkbox"/> K	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> A
<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> K	<input type="checkbox"/> Ad	<input type="checkbox"/> Ad
<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> Ad	<input type="checkbox"/> Ad	<input type="checkbox"/> K	<input type="checkbox"/> K
<input type="checkbox"/> Ad	<input type="checkbox"/> K	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> V

3. Zähle zusammen

V

A

K

Ad

Einfacher Sinneskanaltest (Beispiel)

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

1. Beantworte diese fünf Fragen!

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. Während 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 sensibel auf die Art und Weise, wie sich die Kleidung auf meinem Körper an fühlt.

—1 Ich reagiere sehr auf Farben und die Art und Weise, wie ein Raum aussieht.

2. Trage die Zahlen hier ein

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
----	-------------------------------	----	-------------------------------	----	-------------------------------	----	-------------------------------	----	-------------------------------

3. Zähle zusammen

V 5	A 13	K 12	Ad 20	Total: 50
------------	-------------	-------------	--------------	---------------------

Der Mensch in diesem Beispiel hat einen starken Hang zur auditiv - digitalen (Ad) Verarbeitung.

Vorgehen:

A)

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 (1 - 4) muss vertreten sein.

B)

Übertrage die Zahlen in die zweitunterste Reihe.

C)

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 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 einen „anderen Planeten“ leben als unsere Mitmenschen. Wer weitere Informationen dazu benötigt: spricht mich bitte an!

Auswertung:

Der Buchstabe V überwiegt mit 3 und mehr Punkten:

Du scheinst ein Mensch zu sein, der ausgeprägt visuell, also über die Augen, wahrnimmt. 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.

Wenn du Menschen triffst, kannst du dich manchmal noch lange daran erinnern, was sie für Kleidung trugen.

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.

Visuell Orientierte finden wir oft in grafischen Berufen.

Der Buchstabe A überwiegt mit 3 und mehr Punkten:

Du scheinst ein Mensch zu sein, der ausgeprägt auditiv, also über die Ohren wahrnimmt. Auditive sind in der Regel sehr empfindlich, was den Ton angeht, in dem die anderen mit ihm reden. Sie hören oft noch klangliche Nuancen, wo andere keinen Unterschied mehr feststellen können.

Viele auditive sind lärmempfindlich und hassen es, wenn beispielsweise der Fernseher läuft, während sie reden möchten.

Wenn du deine Augen schließen und dir eine rote Rose vorstellen sollst, hörst du vermutlich zuerst jemanden sagen „rote Rose“ sagen, bevor sich ein klares und buntes Bild vor deinem geistigen Auge einstellen kann.

Auditive sind meistens sehr musikalisch.

Der Buchstabe K überwiegt mit 3 und mehr Punkten:

Du scheinst ein Mensch zu sein, der ausgeprägt kinästhetisch, also über fühlen, tasten und bewegen, wahrnimmt.

Kinästheten müssen die Dinge anfassen und bewegen können, damit sie „begreifen“. Der typische Kinästhet mag es, wenn man ihn anfasst und ihm z.B. lobend auf die Schulter klopft. Wenn er Kleidung einkaufen geht, wird immer zuerst der Stoff befühlt, weil der Kinästhet als erstes wissen muss, wie sich die Kleidung auf der Haut anfühlen wird.

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 nicht leicht in unserem Schulsystem und werden oft verkannt.

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.

Kinästheten findet man oft in Berufen, wo handwerkliche Geschicklichkeit gefragt ist.

Die Buchstaben Ad überwiegen mit 3 und mehr Punkten:

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. Checklisten sind für einen Ad-Typen das Natürlichste der Welt.

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.

Auditiv-Digitale findet man oft in Berufen, wo Logik und der Umgang mit Zahlen gefragt sind, so z.B., in der EDV.

VAK-Sprache

Visuell	Auditiv	Kinästhetisch
sehen	hören	anfühlen
schauen	sprechen	handhaben
beobachten	schreien	tasten
voraussehen	Das hört sich gut an	schmecken
illustrieren	klingeln	empfinden
malen	singen	riechen
zeigen	fragen	anfassen
klarstellen	harmonisieren	betroffen
Ein Bild machen von	harmonisch	schmerzlich
sich einbilden	komponieren	bewegen
anschauen	klingen	beeindrucken
Das sieht gut aus	Klang	Eindruck
deutlich	Stimme	kitzeln
malerisch	Ton	Geschmack
grafisch	brillant	Gefühl
kurzsichtig	Klar	unbequem
weitsichtig	leise	Stimmung
Vision	lauschen	reiben
Perspektive	horchen	anfaßbar
Blitz	Geräusch	handlich
Aussicht	Alarm	empfindsam
in Aussicht stellen	schallend	angespannt
betrachten	rufen	scharf