



DIAMOND
thoughts

SELBSTEINSCHÄTZUNG

DIE VIER SEITEN EINER NACHRICHT

Bitte lesen Sie die folgenden 12 Situationen durch und tragen Sie auf dem Antwortbogen die Möglichkeit ein, die Ihnen spontan am ehesten als zutreffend erscheint.

Sie haben für jede Situation ca. 30 Sekunden Zeit, für den ganzen Test also ca. 6 Minuten.

Ihr/e Trainer/in wird Ihnen alle 30 Sekunden Bescheid geben, sodass Sie wissen, wann die Bearbeitung einer Situation beendet sein muss.

Viel Spaß!



SITUATION 1:

Ein Bekannter kommt zu Ihnen, mustert Sie kurz und sagt dann: „Es ist wieder ein wahnsinnig heißer Tag heute, hmm.“

Er will damit sagen,

- a. dass Sie so aussehen, als würde Ihnen die Hitze zu schaffen machen.
- b. dass er etwas zu Trinken haben möchte.
- c. dass er vor lauter Hitze nicht weiß, was er tun soll.
- d. dass dieses Wetter für diese Jahreszeit ungewöhnlich ist.

SITUATION 2:

Sie haben zwei Fragen an den Auskunftsbeamten auf dem Bahnsteig:

- 1) Auf welchem Bahnsteig der Zug nach Karlsruhe abfährt.
- 2) Wann in Karlsruhe der Anschlusszug nach Stuttgart fährt.

Nachdem Sie die erste Frage gestellt haben, brummt der Beamte kaum verständlich: „Bahnsteig 2.“

- a. Sie bemitleiden ihn, weil er einen so harten Tag gehabt haben muss und stellen Ihre zweite Frage besonders höflich.
- b. Sie stellen Ihre zweite Frage und passen besonders auf, weil der Beamte etwas nuschelt.
- c. Sie denken entrüstet: „Wie redet der mit mir?“ Sie stellen Ihre zweite Frage etwas schärfer.
- d. Sie spüren, dass er nicht weiter angeredet werden möchte und beschließen die zweite Frage in Karlsruhe zu klären.

SITUATION 3:

Sie haben gekocht und dabei ein neues Rezept ausprobiert. Als Sie am Tisch sitzen, fragt Ihr Gegenüber: „Ach, Du hast was Neues gekocht?“ Sie antworten:

- a. Ja, diese Suppe kennst du noch nicht.
- b. Nun probiere doch erst mal wie es schmeckt.
- c. Ja, ich dachte mir, öfter mal was Neues.
- d. Ich weiß, dass Du nicht gerne etwas Neues ausprobierst, aber das hier schmeckt Dir sicher.

SITUATION 4:

In einer Besprechung in der es hoch hergeht, werden die Zahlen auf die Sie sich berufen, angezweifelt. Ihr Chef sagt: „Das sind die Zahlen vom Vorjahr, die sind nicht mehr aktuell.“

- a. Sie denken: Das kann auch nur mir passieren.
- b. Sie glauben, dass Ihr Chef möchte, dass Sie zur nächsten Besprechung besser vorbereitet kommen.
- c. Sie denken, dass Ihr Chef Wert auf die neuesten Zahlen legt.
- d. Sie fragen nach den aktuellen Zahlen und diskutieren damit weiter.



SITUATION 5:

Im Vorbeigehen hören Sie zufällig wie Kollege A zum Kollegen B sagt, dass Sie wieder Mist gebaut hätten.

- Sie nehmen sich vor, es beim nächsten Mal besser zu machen.
- Sie ärgern sich über Kollegen A, weil er ein Stänkerer ist.
- Sie sind erschrocken, weil Sie öfter Fehler machen.
- Sie setzen sich an Ihrem Schreibtisch und überlegen, wo der Fehler gewesen sein könnte.

SITUATION 6:

Sie sind zu Hause während des Frühstücks in dem Wirtschaftsteil der Zeitung vertieft. Ihr Gegenüber stellt nach einiger Zeit die Frage: „Sag mal, was gibt's eigentlich Interessantes zu lesen?“

Sie erwidern:

- Du, hier ist ein Kommentar zu unserem diesjährigen Geschäftsbericht.
- OK, ich bin gleich fertig.
- Du, ich werde doch wohl noch meine Zeitung lesen dürfen.
- Bitte sage mir doch gleich, wenn es Dich stört.

SITUATION 7:

Sie sind zu zweit zum Einkaufen gegangen. Als Sie nach einigen vergeblichen Versuchen ein weiteres Kleidungsstück anprobieren, sagt Ihre Begleitung: „Das steht Dir nicht.“

- Sie fragen die Verkäuferin, ob Sie noch etwas anderes hätte.
- Sie vermuten, dass Ihre Begleitung den Einkaufsbummel beenden möchte.
- Sie sind enttäuscht, weil es immer schwierig ist, für Sie etwas zu finden.
- Sie glauben, dass Ihre Begleitung in ihren Urteilen ruhig etwas zurückhaltender sein könnte.

SITUATION 8:

Eine Freundin hat Sie gebeten, im Urlaub ihre Blumen zu gießen. Sie haben es auch getan, es nur in den letzten 7 Tagen vergessen. Als Sie Ihrer Freundin die Wohnungsschlüssel zurückbringen, werden Sie mit den Worten begrüßt: „Mensch, guck die Blumen an, die sind halb vertrocknet!“

- Sie verstehen die Aufregung Ihrer Freundin, da sie sehr an ihren Blumen hängt.
- Sie reagieren leicht sauer, weil Ihre Freundin glaubt, Sie könnten nicht einmal richtig Blumen gießen.
- Sie merken, dass sie getröstet werden möchte und zeigen Verständnis über den Verlust.
- Sie bieten ihr an, mit ihr zusammen zu retten, was zu retten ist.



SITUATION 9:

Sie sitzen zu Hause beim Abendessen, das Sie gekocht haben. Als Sie die Suppe essen, sagt Ihr Gegenüber: „Du, da ist was Grünes in der Suppe“!

Sie antworten:

- a. Stimmt!
- b. Sei doch nicht so ein Leckermaul!
- c. Wenn es Dir nicht schmeckt, kannst Du ja in ein Restaurant gehen!
- d. Das ist Schnittlauch und Schnittlauch ist gesund!

SITUATION 10:

Sie begegnen nach langer Zeit einem Freund, der Sie fragt, ob Sie nicht zugenommen hätten.

- a. Sie glauben, dass er Ihnen durch die Blume mitteilen will, dass Sie etwas abnehmen könnten.
- b. Sie schämen sich etwas und werden es bei nächster Gelegenheit auf der Waage überprüfen.
- c. Sie halten ihn für einen ungehobelten Klotz.
- d. Sie fragen ihn, woran er das festmacht.

SITUATION 11:

Sie haben sich in einer Buchhandlung ein Buch angesehen und stellen es ins Regal zurück. Ein Verkäufer kommt vorbei und sagt: „Das gehört nicht dahin.“

- a. Sie fragen ihn, wo Sie es hinstellen sollen.
- b. Sie weisen ihn darauf hin, dass es hier gestanden hat.
- c. Sie sehen, dass in dieser Buchhandlung Wert auf Ordnung gelegt wird.
- d. Sie finden den Verkäufer sehr unhöflich.

SITUATION 12:

Ihr Zimmernachbar und Sie sitzen am Schreibtisch und bearbeiten die Eingangspost. Dabei sagt er: „Wie soll man eigentlich die Flut von geänderten Bestimmungen bewältigen?“

Sie antworten darauf:

- a. Sie haben recht, da hat sich wirklich viel in der letzten Zeit getan.
- b. Ich komme damit eigentlich ganz gut zurecht.
- c. Wir können uns mal zusammensetzen und Lösungsmöglichkeiten überlegen.
- d. Tja, ich sehe wie Ihnen buchstäblich der Kopf raucht.



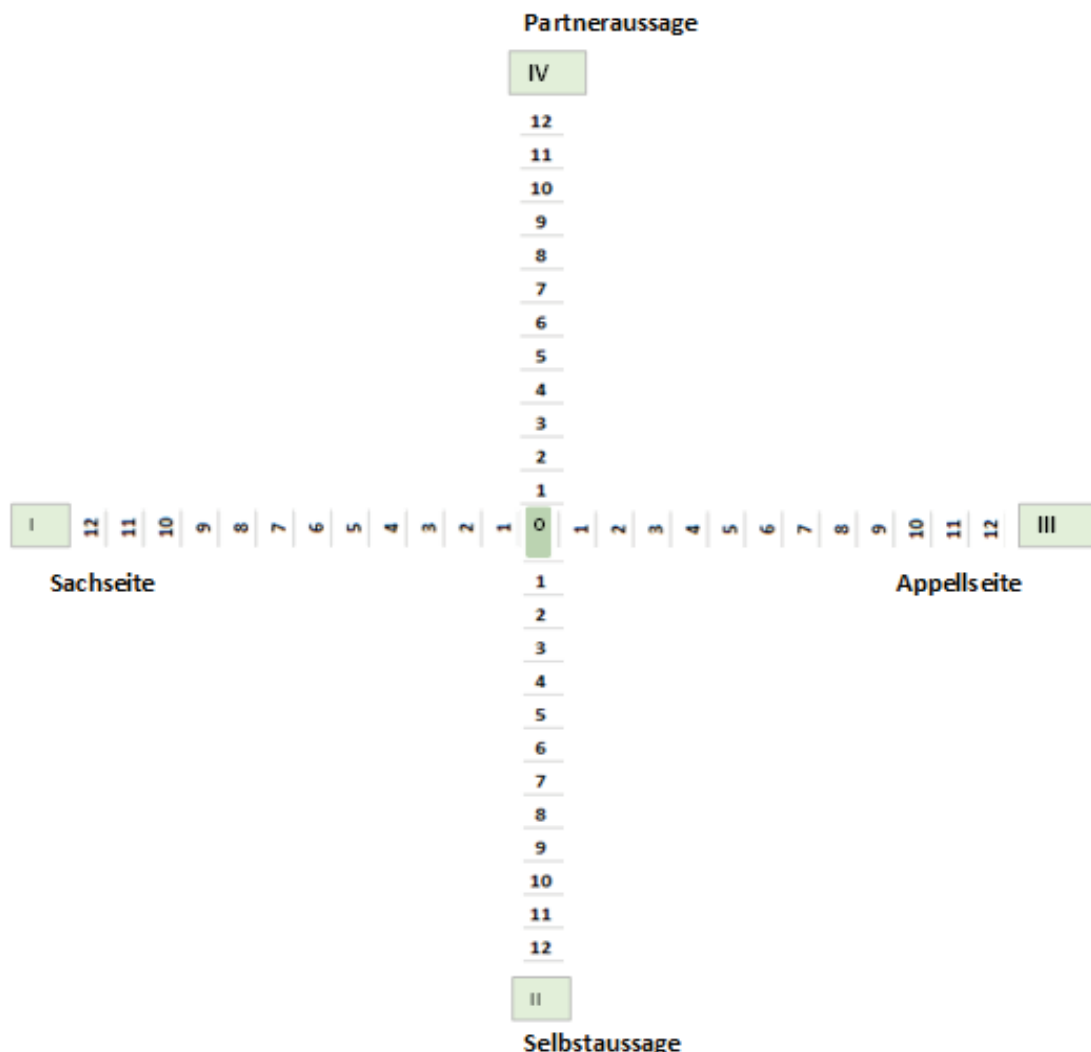
AUSWERTUNGSBOGEN 1:

Bitte übertragen Sie nun Ihre ausgewählten Möglichkeiten in die nachfolgende Übersicht (ankreuzen). Beachten Sie dabei, dass die Buchstaben nicht immer in der gleichen Reihenfolge unter den Situationen stehen. Danach addieren Sie die Zahl der Kreuze in jeder Reihe.

SITUATION:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Anzahl Kreuze	Achse
d	b	a	d	a	a	a	a	a	d	b	a		I
c	a	d	c	b	d	d	c	b	c	c	d		II
b	d	b	b	d	b	b	d	d	a	a	c		III
a	c	c	a	c	c	c	b	c	b	d	b		IV

Übertragen Sie die Anzahl der Kreuze auf die entsprechende Achse des nachstehenden Achsenkreuzes. Wenn Sie die so gewonnenen vier Punkte miteinander verbinden, sehen Sie graphisch, wie Ihre Ohren im Verhältnis zueinander ausgeprägt sind.





AUSWERTUNGSBOGEN 2:

I = SACHSEITE EINER NACHRICHT

Wenn Sie hauptsächlich hier angekreuzt haben, neigen Sie dazu sich auf den sachlichen Inhalt von Gesprächen zu konzentrieren. Dabei laufen Sie Gefahr, die mitschwingenden mehr als persönlichen Botschaften zu überhören. Diese können aber genauso wichtig für das Gespräch sein, wie der sachliche Inhalt. Vielleicht bewerten Sie die Sache höher als den zwischenmenschlichen Aspekt von Kommunikation.

II = SELBSTAUSSAGE DER NACHRICHT

Je öfter Sie diese Möglichkeit angekreuzt haben, desto deutlich hören Sie aus den Aussagen Ihres Gesprächspartners heraus, wie er sich selbst darstellt. Und Sie achten auch sehr auf diesen Selbstdarstellungsaspekt. Egal wie Sie es im Einzelnen bewerten, ob positiv oder negativ, Sie bemerken immer, wie der andere sich präsentiert. Möglicherweise legen Sie die Betonung sehr auf den zwischenmenschlichen Aspekt von Kommunikation und ordnen dem auch den sachlichen Inhalt unter. Dafür spräche auch, wenn sich Ihre Kreuze bei IV häufen.

III = APPELLSEITE DER NACHRICHT

Häufiges Ankreuzen dieser Möglichkeit deutet darauf hin, dass Sie aus Aussagen sehr leicht eine Handlungsaufforderung heraushören, die an Ihre Person gerichtet ist. Entweder Sie kommen ihnen gerne nach, weil es Ihnen Freude macht etwas für andere zu tun, oder Sie müssen sich oft gegen vermeintlich ungerechtfertigte Anforderungen wehren.

IV = PARTNERAUSSAGE DER NACHRICHT

In jeder Aussage schwingt immer auch mit, wie Ihr Gegenüber Sie sieht. Und genau dafür haben Sie ein besonders feines Ohr entwickelt. Immer versuchen Sie heraus zu hören, was der andere von Ihnen hält. Dadurch bekommen Sie ein feines Gespür für die psychologische Seite von Gesprächen, aber es birgt auch die Gefahr ständiger Selbstzweifel. Sich zu sehr vom Urteil anderer abhängig zu machen, produziert Unsicherheit.