

# Selbsteinschätzungsbogen

In diesem Selbsteinschätzungsbogen können Sie die Sensibilität Ihrer vier Ohren überprüfen. Mit welchem Ohr höre ich besonders gut:

Bitte lesen Sie die Schilderungen und kreuzen Sie die Reaktionen an, die Ihnen spontan am nächsten liegen. Im Zweifel können Sie auch zwei Antworten wählen.

## Situation

1. Angenommen Ihr geliebtes Haustier hat sich bei einem Unfall schwer verletzt. Sie kommen in die Notaufnahme zum Tierarzt, doch vor Ihnen warten schon andere Tierliebhaber. Sie müssen warten während Ihr Liebling offensichtlich leidet. Endlich sind Sie an der Reihe und schildern der Sprechstundenhilfe sofort den Hergang der Verletzung. Doch diese sagt: „Nur mit der Ruhe, erstmal ganz langsam, waren Sie schon mal bei uns?“

A)	Sie ärgern sich, dass die Arzthelferin Sie so unfreundlich behandelt.
B)	Sie nicken und sagen: „Ja, in der Ruhe liegt die Kraft“
C)	Sie sagen der Arzthelferin, ob Sie schon einmal hier waren und wann.
D)	Sie verstehen, dass die Arzthelferin versucht Ihre Arbeit in dieser Praxis zu organisieren.

## Situation

2. Auf einem Schuljubiläum, entdecken Sie eine ehemalige Banknachbarin, die Sie seit vielen Jahren nicht mehr gesehen haben. Sie trägt auffällig edle Kleidung und Schmuck. Sie winken und grüßen herzlich, doch Ihr Gruß wird nicht erwidert. Die Person macht große Augen und dreht den Kopf zur Seite.

A)	Sie interpretieren, dass sie wohl in Gedanken woanders ist.
B)	Sie denken, sie hat mich nicht mehr erkannt.
C)	Sie verstehen, lass mich in Ruhe.
D)	Sie denken, ich kenne dich auch nicht mehr.

## Situation

3. Sie gehen mit Ihrem Partner zum Grillen. Es entwickelt sich zwischen Ihnen und anderen Gästen eine nette Unterhaltung. Nach einiger Zeit platzt Ihr Partner mit Unterton in das Gespräch mit der Frage: „Woher kennt Ihr euch?“

A)	Sie antworten: „Woher die Bekanntschaften stammen.“
B)	Sie vermuten, dass Ihr Partner vorgestellt werden möchte.
C)	Sie finden die Art der Unterbrechung und den Ton nicht angemessen.
D)	Sie fragen sich, weshalb Ihr Partner nach so langer Zeit immer noch in Beziehungsfragen unsicher ist.

## Situation

4. Sie haben ein großes Einzelbüro. Eine Kollegin kommt zu Ihnen ins Zimmer mit deren Ex Sie zusammen sind. Sie zieht die Nase und sagt: „Ist das hier eine Luft.“

A)	Sie bemerken auch, dass die Luft verbraucht ist.
B)	Sie fühlen sich gedrängt zu lüften.
C)	Sie ist wohl eine Frischluftfanatikerin.
D)	Sie denken, wie spricht die eigentlich mit mir.

## Situation

5. Es ist ein heißer Urlaubstag im Sommer. Sie machen einen Einkaufsbummel. Es war viel auf der Straße los. Als Sie nach Hause kommen empfängt Sie Ihr Partner mit den Worten: „Na, willst nicht erst mal duschen?“

A)	Sie nehmen das Angebot an und gehen zuerst duschen.
B)	Sie hören daraus, mach dich doch erst frisch.
C)	Sie ist ganz vernarrt in den Geruch meines neuen Duschgels.
D)	Sie findet, ich rieche unangenehm.

## Situation

6. Ihre Großtante ruft an und sagt: „Ich habe die ganze Zeit versucht dich zu erreichen. Wann machst du das Bild an die Wand?“

A)	Sie haben ein schlechtes Gewissen und fahren los
B)	Sie haben den Eindruck, dass Sie gleich los fahren sollen.
C)	Sie haben ein schlechtes Gewissen, weil Sie so schlecht erreichbar sind und so wenig Zeit für Ihre Tante haben.
D)	Sie gehen direkt zum Kalender.

## Situation

7. Sie haben einen Termin beim Finanzamt. Sie betreten das Büro. Es wird gerade Kaffee getrunken und Ihnen wird gesagt: „Es dauert noch ein paar Sekündchen.“

A)	Sie ärgern sich, da Sie einen Termin hatten.
B)	Sie können verstehen, dass Sie noch warten müssen.
C)	Sie bleiben stehen und warten bis Ihnen gesagt wird was Sie tun sollen.
D)	Sie vermuten, dass Sie raus gehen und draußen warten sollen.

## Situation

8. Sie decken den Frühstückstisch besonders schön. Ihr Partner kommt über die Treppe herunter. Sie begrüßen ihn mit den Worten: „Guten Morgen Schatz, der Kaffee ist fertig!“

Er sagt nur kurz: „Weiß ich schon.“

A)	Sie denken, es duftet wohl schon im ganzen Haus gut nach Kaffee.
B)	Sie vermuten, dass Sie ihn erstmal in Ruhe lassen sollen.
C)	Sie haben es wieder nicht geschafft ihn zu überraschen.
D)	Sie ärgern sich, dass er Ihre Bemühung nicht honoriert.

## Situation

9. Sie organisieren für Ihren Partner zum Geburtstag eine Überraschungsparty mit Stehimbiss, Beiträgen und Spielen. Zum Schluss sagt Ihr Partner: „Für diese Party hast du 2 Wochen Vorbereitung gebraucht.“

A)	Sie vermuten, dass Sie ihm sagen sollen, was so viel Zeit in Anspruch genommen hat.
B)	Sie rechnen nochmal nach, wie viele Tage es genau waren.
C)	Sie vermuten, dass er es schneller geschafft hätte.
D)	Sie finden die Bemerkung nicht angebracht und vermissen die Anerkennung.

## Situation

10. Als Trainer der Jugendmannschaft des örtlichen Fußballclubs teilen Sie sich die Trainerarbeit mit einem Kollegen. Es war besprochen, dass Sie die Trainingseinheiten nur an Freitagen übernehmen können. Doch nun fällt bei der Absprache der Satz: „Du fährst ja nie mit zu den Spielen“

A)	Sie stimmen zu, das war ja so geplant.
B)	Sie fühlen sich gedrängt, dass Sie nächstes Wochenende mit zum Spiel fahren sollen.
C)	Sie merken, dass er enttäuscht ist, weil Sie am Wochenende bei den Spielen nicht dabei sind.
D)	Sie ärgern sich, dass er es jetzt missbilligt und versucht Sie unter Druck zu setzen.

Bitte übertragen Sie Ihre Antworten, durch ankreuzen in die Tabelle. Addieren Sie die Kreuze je Zeile.

Zeile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Gesamt
1	A	D	C	D	D	A	A	D	D	D	
2	C	B	A	A	A	D	C	A	B	A	
3	B	C	B	B	B	B	D	B	A	B	
4	D	A	D	C	C	C	B	C	C	C	

### Auswertung

Die Zeilen stehen für die unterschiedlichen Ohren.

Zeile	Ohr	Ihre Ergebnisse
1	Beziehungsohr	
2	Sachohr	
3-	Appellohr	
4	Selbstoffenbarungsohr	

Das höchste Ergebnis zeigt Ihnen, mit welchem Ohr Sie am sensibelsten hören.

Wenn Sie mutig sind, können Sie diesen Fragebogen Ihrem Partner geben und bitten, dass er ihn für Sie ausfüllt.

Das Ergebnis zeigt ihnen, ob er Sie auch so erlebt, wie Sie sich selbst einschätzen. Das ist bestimmt ein spannendes Thema für ein Gespräch.