



Abiding Life Ministries International

Temperaments-Test

&

Gefühls-Test

A) Soziales Umfeld

Ja Nein

- Ich arbeite lieber mit Sachen als mit Menschen.
- Der Frust über andere wendet sich bei mir nach innen.
- Ich bin oft selbstkritisch.
- Regeln sollte man einhalten.
- Am Ende des Tages bin ich müde.
- Menschen können mich enttäuschen.
- Ich wünsche mir, von anderen eingeladen zu werden.
- Menschen sind mir zu inkonsequent.
- Ich mag es nicht, wenn man meine Arbeit begutachtet oder mir Ratschläge erteilt.
- Ich bin jemand, der gerne wissen will, was als Nächstes geschieht.
- Ich bin ständig am Nachdenken.
- Ich bin gern für mich allein.
- Es ist schwer für mich, schnell einzuschlafen.
- Ich möchte sehr viel Information, bevor ich handle.
- Änderungen behagen mir nicht.
- Ich betrachte mich als einen Menschen, der die Dinge analysiert.

x 2 =
Anzahl „Ja“ Summe

B) Soziales Umfeld

Ja Nein

- Ich möchte alles in der Hand haben.
- Herausforderungen mag ich.
- Regeln sind mir ein Dorn im Auge.
- Menschen sind faul.
- Ich möchte, dass andere das tun, was ich sage.
- Ich habe die meiste Zeit eine Menge Ideen.
- Ich habe das Gefühl, dass Umstände mich einengen.
- Man sollte mehr auf mich hören.
- Anderen fehlt der Blick, um mir bei der Erreichung meiner Ziele zu helfen.
- Es ist mir lieber, wenn ich das Sagen habe.
- Probleme sind eine Herausforderung für mich.
- Ich werde von anderen oft missverstanden.
- Es gibt Leute, die mich als hart und lieblos einschätzen.
- Wenn mir der Kragen platzt, dann sieht das so gut wie jeder.
- Anstehendes sehe ich gern sofort erledigt.
- Was nach Schema F geht, kann ich nicht ausstehen.

x 2 =
Anzahl „Ja“ Summe

C) Soziales Umfeld

Ja Nein

- Ich bin gern mit Menschen beisammen.
- Ich genieße es, lange aufzubleiben, wenn andere dabei sind.
- Meine Gefühle sind leicht zu verletzen.
- Wenn ich anderen weh tue, macht mir das zu schaffen.
- Arbeit nach Schema F kann ich nicht ausstehen.
- Ich bevorzuge es, im Team zu arbeiten statt allein.
- Gesellige Anlässe genieße ich.
- Ich habe oft das Gefühl, andere mögen mich nicht.
- Ich mag es nicht, abgelehnt zu werden.
- Alleinsein behagt mir nicht.
- Ich motiviere gern andere Leute.
- Ich kann schnell weinen.
- Es macht mir Freude anderen zu helfen.
- Ich binde andere gern in mein Vorhaben ein.
- Ich denke, dass ich leicht beeinflussbar bin.
- Vereinszugehörigkeit macht mir Spaß.

x 2 =

Anzahl „Ja“

Summe

D) Unter Stress

Ja Nein

- Unter Druck ziehe ich mich zurück.
- Ich erwarte nicht, dass die Dinge gut laufen.
- In Problemsituationen bleibe ich kontrolliert.
- Probleme nehme ich mir unter die Lupe.
- Wenn ich unter Druck stehe, fallen mir die Mängel der anderen auf.
- Meine Stimme wird leise, wenn ich unter Druck stehe.
- Wenn ich Streß habe, bleibe ich oft länger auf und denke nach.
- Wenn alles schief geht, fange ich an zu kritisieren.
- Ich suche bei anderen Rat.
- Bei Streß sind zu viele Entscheidungen auf einmal zu treffen.
- Ich kann Probleme durch härteres Zupacken lösen.
- Ich will nicht den gleichen Fehler zweimal machen.
- Es lässt sich mit mir gut auskommen, wenn ich Stress habe.
- Die anderen lassen mich oft im Stich.
- Ich kann einfach nicht aufhören, über aufgetretene Probleme nachzusinnen.
- Unter Druck horche ich in mich hinein.

x 2 =

Anzahl „Ja“

Summe

E) Unter Stress

Ja Nein

- Unter Druck konfrontiere ich sofort andere mit der Sache.
- Konflikte stören mich nicht.
- Die Hauptverursacher von Problemen sind die Menschen selber.
- In Schwierigkeiten explodiere ich.
- Ich möchte, dass andere mir folgen.
- Ich setze andere Personen ein, um Probleme zu lösen.
- Wenn ich unter Druck stehe, muss ich was tun.
- Die anderen sollten sich meine Vorstellungen anhören.
- Probleme sind ein ganz normaler Bestandteil des Lebens.
- Eine tüchtige Auseinandersetzung kann mir behagen.
- Zu warten fällt mir in der Regel schwer.
- Problemen soll man nicht aus dem Weg gehen.
- Die Problemlösung darf nicht lange dauern.
- Ich kann anderen nicht helfen, wenn sie nicht auf mich hören.
- Unter Druck haben die Menschen allzu viele Ängste.
- Ich meine, man soll entweder führen oder folgen oder sich verdrücken.

x 2 =

Anzahl „Ja“

Summe

F) Unter Stress

Ja Nein

- Wenn die Dinge nicht gut laufen, werde ich depressiv.
- Ich überzeuge die anderen, dass sie meine Sicht übernehmen.
- Meine Vorstellungen bringe ich gut an.
- In Schwierigkeiten gehe ich anderen aus dem Weg.
- Unter Druck kann es vorkommen, dass mir alles egal wird.
- Das Leben ist ungerecht.
- Ich bin in Konfliktsituationen unausstehlich.
- Morgen ist auch ein Tag; da wird vieles besser.
- Mir tun andere leid.
- Dass die Dinge schief gelaufen sind, war nur eine Frage der Zeit.
- Ich muss über meine Probleme reden können.
- Schwierigkeiten packe ich jeden Tag anders an.
- Ich möchte, dass die anderen mir folgen.
- Ich habe den Eindruck, da ist nichts, was ich tun könnte.
- Ich mache mir Sorgen.
- Ich trete mit anderen in Kontakt, damit mir jemand zuhört.

x 2 =

Anzahl „Ja“

Summe

G) In Sachen Zuneigung

Ja Nein

- Körperliche Berührungen mag ich nicht.
- Seelische Verletzungen kommen mir schnell wieder in Erinnerung.
- Von Leuten meiner Umgebung erwarte ich Konsequenz.
- Enge Freunde möchte ich nur wenige.
- Ich erwarte zu viel von denen, die ich lieb habe.
- Es fällt mir schwer, mitzuteilen was ich jeweils erwarte.
- Ich führe im Kopf eine Liste mit den Fehlern anderer Leute.
- Ich möchte nicht angesprochen werden, bevor ich selber dazu bereit bin.
- Ich kann es nicht ausstehen, wenn man mich anlügt.
- An vergangene Verletzungen erinnere ich mich nur schwer.
- Ich verstehe nicht, dass Menschen körperliche Berührungen mögen.
- Ich möchte es bestätigt bekommen, dass alles in Ordnung ist.
- Die anderen sollen bitte nicht denken, sie kennen mich.
- Ich fresse die Dinge in mich hinein, bis ich explodiere.
- Am Abend bin ich zu müde zum Reden.
- Ich mag Körperkontakt nicht unbedingt.

x 2 =

Anzahl „Ja“

Summe

H) In Sachen Zuneigung

Ja Nein

- Die anderen sind mir zu schnell eingeschnappt.
- Im Umgang mit anderen möchte ich die Leitung haben.
- Man sollte vergeben und vergessen.
- Ich kann es nicht leiden, schockiert zu werden.
- Alles Falsche zu analysieren, das ist nicht meine Sache.
- Es ist gut, wenn ich das letzte Wort habe.
- Unpünktlichkeit ist nichts Gravierendes.
- Ich zeige meine Zuneigung, indem ich Dinge organisiere, die Spaß machen.
- Menschen entscheiden sich nicht schnell genug.
- Die Leute sind schnell einmal eingeschnappt.
- Ich habe nicht immer Zeit für die emotionalen Bedürfnisse aller Leute.
- Man will zu viel von mir.
- Menschen, die ich liebe, sollen nicht über mich bestimmen.
- Wenn Klagen über mich kommen, verstehe ich sie nicht.
- Ich kann damit leben, wenn mich andere im Stich lassen.
- Es macht mir nichts aus, laut zu werden.

x 2 =

Anzahl „Ja“

Summe

I) In Sachen Zuneigung

Ja Nein

- Ich möchte gelobt werden.
- Ich wünsche mir, dass meine Leistungen gesehen werden.
- Man sollte sich so verhalten, als wenn man den anderen liebte.
- Der körperliche Ausdruck von Liebe gefällt mir.
- Ich möchte, dass mir die anderen antworten.
- Komplizierte Beziehungen behagen mir nicht.
- Ich möchte umarmt werden.
- Ich möchte jemand sein, der beliebt ist.
- Vergeben und Verzeihen ist leicht.
- Ich wünsche mir so viele Freunde wie möglich.
- Es kommt vor, dass ich Menschen ganz auf gebe.
- Ich genieße anerkennende Worte.
- Um meine Liebe zu zeigen, tue ich auch ganz große Sachen.
- Schlechte Beziehungen können mich depressiv machen.
- Ich schätze es, anerkannt zu werden.
- Ich möchte, dass mir die Leute rundherum zuhören.



Anzahl „Ja“



Summe

Bei der Auswertung des Tests zu beachten

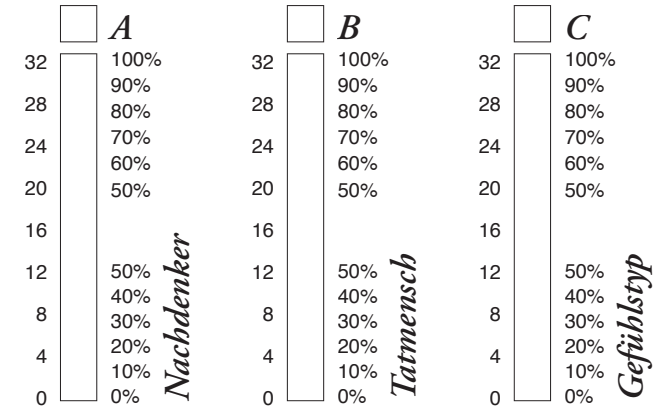
Dieser Test ist kein perfekter Spiegel deiner Persönlichkeit. Es gibt so viele Mischtypen und Variationsmöglichkeiten wie es Menschen gibt. Diese Mischtypen finden sich auf Seite 40. Die Auswertung des Tests ergibt ungefähre Werte.

Wir suchen in jedem Bereich – das sind Gesellschaftsbelange, Stresssituationen und Zuneigung – die Summe, die am höchsten ist.

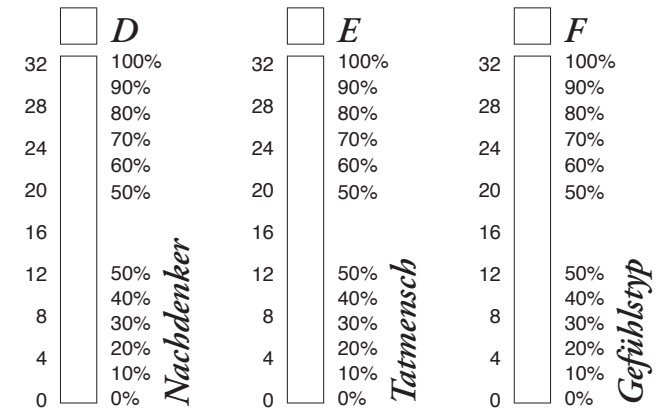
Nachdem der Prozentsatz aller Merkmale der inneren Seele ausgewertet ist, geh zur rechten Seite der Summenbalken, geh zu den Seiten 31 bis 40 und streiche die auf dich zutreffenden Merkmale an. Wenn z. B. der Prozentsatz 50% ist, dann werden ca. 50% der Merkmale bei dir zutreffen.

Der Test hat nicht die Absicht, das was du bist, zu ändern, sondern es aufzuzeigen. Er ist kein psychologischer Test. Ein Ziel ist es, Beziehungen und die Umwelt aus der Sicht eines anderen Menschen (auch Kinder) zu betrachten.

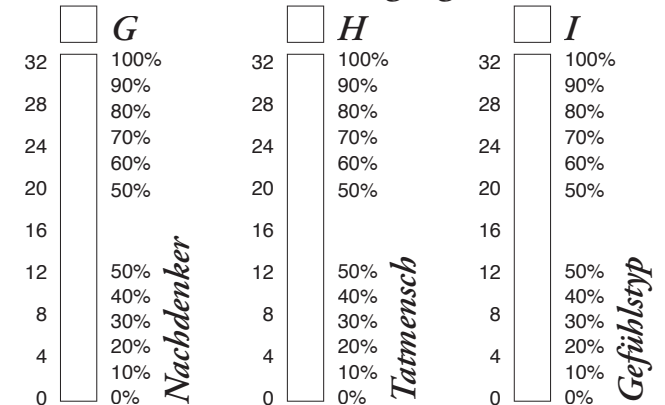
Soziales Umfeld



Unter Stress



In Sachen Zuneigung



Wie sind meine Gefühle, wenn alles schief geht?

Ziel diese „Fragebogens“

1. „Sprechen“ meine Gefühle die Wahrheit?
2. In welchen Bereichen lügen meine Gefühle?
3. Was fürchte ich von Gott? (negative Erwartungen)
4. Was hoffe ich vor Gott? (positive Erwartungen)

Wie beantworte ich die Fragen?

1. Aus deinem schlimmsten Zustand heraus. (Wie Jona im Bauch des Fisches oder wie Hiob, nachdem er an einem Tag alles verloren hatte).
2. Zu Zeiten, wenn es dir mies geht, wie würdest du dann antworten?
3. Intellektuelle und theologische Antworten sind nicht erwünscht und können deine Gefühle nicht widerspiegeln.
4. Antworten nur aufgrund von Gefühlen ...aus dem Bauch heraus!

Wie ist Gott?

Wenn ich überlege, in Gottes Anwesenheit zu sein, fühle ich ...

Wenn ich Gott vertrauen muss, fühle ich ...

Wenn ich an Gott denke, wünsche ich ...

Ich werde manchmal mit Gott zornig, wenn ...

Es frustriert mich, wenn Gott verlangt ...

Ich genieße Gott, wenn ...

Um Gott persönlich zu gefallen, würde ich Eines ändern ...

Wenn ich über die Befehle Gottes nachdenke, fühle ich ...

Manchmal wünsche ich mir, dass Gott ...

Ich kann mich total auf Gott verlassen, wenn ...

In meiner Beziehung mit Gott bin ich immer sicher, dass er ...

Etwas, dass mir bei Gott Angst macht, ist ...

Gott überrascht mich, wenn ...

Ich habe Angst, dass Gott ...