

# Wie ticken Sie? Der Konstitutionstypen-Test

*Verteilen Sie die Zahlen 1–4 auf jede der folgenden Aussagen.*

*Eine 4 setzen Sie hinter die Aussage, die am besten auf Sie zutrifft.*

*Eine 3 kommt hinter die Aussage, die am zweitbesten zutrifft.*

*Eine 2 schreiben Sie hinter die Aussage, die am drittbesten zutrifft.*

*Und die 1 schließlich vergeben Sie für diejenigen Aussagen, die kaum auf Sie zutreffen.*

## **1. Menschen ...**

1. faszinieren und begeistern mich.
2. nutze ich, um meine Ideen zu verbreiten.
3. versuche ich durch meine Leistung zu beeindrucken.
4. gehe ich eher aus dem Weg.

## **2. Mein Büro ist ...**

1. stylisch und modern.
2. Ausdruck meiner Persönlichkeit.
3. funktionell und nüchtern.
4. gemütlich und voller Erinnerungen.

## **3. In meiner Freizeit ...**

1. entwickle ich viele neue Ideen und verwirkliche mich selbst.

2. bin ich aktiv und immer auf Achse.

3. ruhe ich mich gerne aus.

4. treffe ich mich gerne mit anderen.

#### **4. Im Beruf ...**

1. möchte ich etwas erreichen, etwas hinterlassen.

2. mache ich das, was von mir verlangt wird.

3. verwirkliche ich mich.

4. möchte ich mit vielen verschiedenen Menschen zu tun haben.

#### **5. Im Urlaub möchte ich ...**

1. mich weiterbilden, Neues dazulernen.

2. aktiv sein.

3. vielen Menschen begegnen.

4. spannende Abenteuer erleben.

#### **6. Auf dem Weg zu meiner Arbeit ...**

1. halte ich Ausschau nach neuen Ideen/Inspirationen.

2. bin ich ganz mit mir oder meiner Zeitung beschäftigt.

3. erfreue ich mich an meinem Smartphone.

4. komme ich gerne mit anderen ins Gespräch.

### **7. Essen ...**

1. schenkt mir neue Energie.

2. lässt mich in andere Länder und Sitten eintauchen.

3. ist reine Nahrungsaufnahme.

4. ist für mich ein gesellschaftliches Ereignis.

### **8. Mich weiterzubilden ...**

1. bringt mich finanziell weiter.

2. lässt mich wertvolle Kontakte knüpfen.

3. entwickelt und erweitert meine Kompetenzen.

4. bringt mich auf meinem Weg zu Erfolg, Ruhm und Ehre weiter.

### **9. Kleidung kaufe ich ...**

1. gerne in ausgewählten Boutiquen.

2. in meinen Lieblingsgeschäften, wo man mich kennt.

3. nur, wenn ich etwas benötige.

4. in verrückten, außergewöhnlichen Ecken dieser Welt.

## **10. Meine Wohnung habe ich ...**

1. aufgrund ihrer Ausstattung/Lage ausgewählt.
2. anhand des Preis-Leistungsverhältnisses ausgewählt.
3. wegen der Nähe zu Freunden und Arbeitsstelle gewählt.
4. aufgrund ihrer Individualität und Einzigartigkeit ausgewählt.

## **11. In Sachen Hightech ...**

1. bin ich immer up to date und habe die neuen Sachengerne als Erste(r).
2. bin ich nicht so interessiert.
3. beobachte ich den Markt und vergleiche die Funktionen und Preise.
4. probiere ich gerne herum.

## **12. Neue Medien ...**

1. gehören ganz selbstverständlich zu meinem Alltag.
2. nutze ich überwiegend beruflich.
3. nutze ich, ziehe aber den persönlichen Kontakt zu meinen Mitmenschen vor.
4. probiere ich aus und nutze sie für mein Fortkommen.

### **13. Partnersuche ...**

1. ist mir nicht so wichtig, entweder lerne ich jemanden kennen oder eben nicht ...
2. betreibe ich in meinem engen Umfeld und am Arbeitsplatz.
3. betreibe ich immer und überall.
4. ist in meinem Leben kein Thema.

### **14. Mein Zuhause ist ...**

1. kuschelig und gemütlich eingerichtet.
2. modern und stilvoll.
3. funktional und praktisch.
4. individuell und extravagant.

### **15. Kleidungstechnisch ...**

1. liebe ich Farben und Drucke.
2. muss bei mir immer alles zusammenpassen.
3. ist mir wichtig, dass ich den Dresscode einhalte.
4. möchte ich meinen eigenen Stil leben.

## **16. Sport ...**

1. nutze ich, um wertvolle Kontakte zu knüpfen.
2. ist Zeit für mich und meine Freunde.
3. vermeide ich.
4. mache ich, um fit und aktiv zu bleiben.

## **17. Probleme(n) gehe ich ...**

1. aus dem Weg.
2. aktiv an.
3. erst an, wenn ich sie nicht mehr ignorieren kann.
4. nutze ich, um gute Lösungen zu erzielen.

## **18. Entscheidungen treffe ich ...**

1. schnell und klar.
2. wenn ich alle Fakten zusammengetragen habe.
3. ad hoc und aus der Situation heraus.
4. ungerne alleine.

## **19. Von meinem Chef erwarte ich ...**

1. klare, konkrete Anweisungen.
2. Wertschätzung und Lob.
3. Anerkennung und Freiräume.
4. Freiheit und Vertrauen.

## **20. Motivation erhalte ich durch ...**

1. mein Umfeld.
2. meinen Erfolg, meinen eigenen Antrieb.
3. meine klar definierten Anforderungen.
4. meine eigenen Ideen.

## **21. Mut ...**

1. gehört nur in Kombination mit anderen zu meinem Leben.
2. gehört klar zu meinen höchsten Werten.
3. ist mein zweiter Vorname.
4. überlasse ich gerne anderen.

## **22. Mich faszinieren ...**

1. die Geschichten anderer Menschen.
2. Erfindungen und Innovationen.
3. Erfindungen, die das Leben vereinfachen.
4. geschichtliche und politische Zusammenhänge.

## **23. Den roten Faden ...**

1. brauche ich, um mich wohlfühlen.
2. gebe ich mir selbst.
3. brauche ich nicht.
4. gebe ich anderen gerne vor.

## **24. Mein Kontostand ...**

1. ist mir ungefähr bekannt.
2. interessiert mich nicht so sehr.
3. ist mir jederzeit ganz genau bekannt.
4. ist für mich eine wichtige Planungsgröße.



## **25. Umzüge ...**

1. reißen mich aus meinem gewohnten Leben.
2. gehören zum Leben und Weiterkommen einfach dazu.
3. gehe ich dann an, wenn der Nutzen in einem guten Verhältnis zum Aufwand steht.
4. meistere ich mit links.

## **26. Erfolg ist ...**

1. wenn ich mich wohlfühle und respektiert werde.
2. planbar
3. mir nicht wichtig.
4. das natürliche Ergebnis von Freude und Begeisterung.

## **27. In Sachen Erfahrung ...**

1. verlasse ich mich auf meine eigenen Erlebnisse.
2. greife ich gerne auf die Erkenntnisse von anderen zurück.
3. recherchiere ich gerne im Internet.
4. bin ich eher unbesorgt und probiere einfach aus.

**28. Besondere Events plane ich gerne ...**

1. spontan.
2. langfristig, damit ich mich darauf freuen und einstellen kann.
3. bis in kleinste Detail.
4. aus dem Bauch heraus und nach meinen Bedürfnissen.

**29. In Sachen Komfort sind mir ...**

1. Sauberkeit und Ordnung sehr wichtig.
2. Gemütlichkeit und Übersichtlichkeit sehr wichtig.
3. Prestige und Luxus extrem wichtig.
4. Individualität und Service sehr wichtig.

**30. Stress bringt mich ...**

1. an den Rand des Wahnsinns.
2. in Bestform.
3. in eine sachliche, ruhige Position.
4. an meine Potenziale.

Übertragen Sie nun bitte die Zahlen jeder Antwort in genau der Reihenfolge ihrer Benennung in die nachfolgende Tabelle:

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

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	A	D	B	A	A	B	A	C	B
B	C	B	A	B	B	A	C	B	A
C	B	A	C	C	C	C	D	A	C
D	D	C	D	D	D	D	B	D	D

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
B	B	B	A	B	C	B	A	C	B
A	D	D	D	A	A	A	B	B	A
D	A	C	C	C	B	C	C	A	C
C	C	A	B	D	-D	D	D	D	D

**Nun zählen Sie zusammen, wie viel A-Punkte, B-Punkte, C-Punkte und D-Punkte Sie haben. Schreiben Sie die Summen unter den jeweiligen Begriff. Dort, wo die meisten Punkte stehen, liegt Ihre Tendenz bzw. Ihr Konstitutionstyp.**

**1. = der Macher**

**2. = der Emotionale**

**3. = der Rationale**

**= der Visionär**