



★ Test zur Selbst- und Fremdwahrnehmung

Dieser Test enthält gegensätzliche Eigenschaftswörter, die zur Beschreibung von Personen geeignet sind. Zur Untersuchung bei Zweierbeziehungen muss der Test (**drei** Aufgaben) von **beiden** Personen unabhängig voneinander durchgeführt werden. **Freiwilligkeit** ist für diese Übung Voraussetzung!



- a) Überlegen Sie sich, mit welcher Person Sie diese Übung machen wollen. Fragen Sie die Person, ob sie ebenfalls mit Ihnen die Übung machen will.
- b) Machen Sie zuerst **jeweils alleine** die drei **Testaufgaben**.

1. Testaufgabe:

Beurteilen Sie **sich selbst**, indem Sie ankreuzen, welche Eigenschaft mehr auf Sie selbst zutrifft.



Eigenschaft:	4	3	2	1	1	2	3	4	Eigenschaft:
fröhlich	4	3	2	1	1	2	3	4	ernst
theoretisch	4	3	2	1	1	2	3	4	praktisch
körperlich	4	3	2	1	1	2	3	4	sprachlich
freundlich	4	3	2	1	1	2	3	4	unfreundlich
einfühlsam	4	3	2	1	1	2	3	4	sachlich
hilfsbereit	4	3	2	1	1	2	3	4	gleichgültig
schüchtern	4	3	2	1	1	2	3	4	selbstbewusst
kontaktfreudig	4	3	2	1	1	2	3	4	abwartend
zuverlässig	4	3	2	1	1	2	3	4	nachlässig

2. Testaufgabe:

Beurteilen Sie **Ihre Partnerin/Ihren Partner**.

Eigenschaft:	4	3	2	1	1	2	3	4	Eigenschaft:
fröhlich	4	3	2	1	1	2	3	4	ernst
theoretisch	4	3	2	1	1	2	3	4	praktisch
körperlich	4	3	2	1	1	2	3	4	sprachlich
freundlich	4	3	2	1	1	2	3	4	unfreundlich
einfühlsam	4	3	2	1	1	2	3	4	sachlich
hilfsbereit	4	3	2	1	1	2	3	4	gleichgültig
schüchtern	4	3	2	1	1	2	3	4	selbstbewusst
kontaktfreudig	4	3	2	1	1	2	3	4	abwartend
zuverlässig	4	3	2	1	1	2	3	4	nachlässig

3. Testaufgabe:

Was denken/vermuten Sie? **Wie sieht mich meine Partnerin/mein Partner?**

Eigenschaft:	4	3	2	1	1	2	3	4	Eigenschaft:
fröhlich	4	3	2	1	1	2	3	4	ernst
theoretisch	4	3	2	1	1	2	3	4	praktisch
körperlich	4	3	2	1	1	2	3	4	sprachlich
freundlich	4	3	2	1	1	2	3	4	unfreundlich
einfühlsam	4	3	2	1	1	2	3	4	sachlich
hilfsbereit	4	3	2	1	1	2	3	4	gleichgültig
schüchtern	4	3	2	1	1	2	3	4	selbstbewusst
kontaktfreudig	4	3	2	1	1	2	3	4	abwartend
zuverlässig	4	3	2	1	1	2	3	4	nachlässig

- c) Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit der **zweiten** Person und tauschen Sie sich aus. Wo haben Sie sich gleich eingeschätzt, wo sind Unterschiede erkennbar? Warum?
- d) Fragen Sie bei Ihrer Partnerin/Ihrem Partner nach, woran man die Eigenschaften an Ihnen beobachten kann. Benennen Sie konkrete Beispiele.





Test zur Selbst- und Fremdwahrnehmung für die zweite Person

Dieser Test enthält gegensätzliche Eigenschaftswörter, die zur Beschreibung von Personen geeignet sind. Zur Untersuchung bei Zweierbeziehungen muss der Test (**drei** Aufgaben) von beiden Personen unabhängig voneinander durchgeführt werden. **Freiwilligkeit** ist für diese Übung Voraussetzung!



1. Testaufgabe:

Beurteilen Sie **sich selbst**, indem Sie ankreuzen, welche Eigenschaft mehr auf Sie selbst zutrifft.



Eigenschaft:	4	3	2	1	1	2	3	4	Eigenschaft:
fröhlich	4	3	2	1	1	2	3	4	ernst
theoretisch	4	3	2	1	1	2	3	4	praktisch
körperlich	4	3	2	1	1	2	3	4	sprachlich
freundlich	4	3	2	1	1	2	3	4	unfreundlich
einfühlsam	4	3	2	1	1	2	3	4	sachlich
hilfsbereit	4	3	2	1	1	2	3	4	gleichgültig
schüchtern	4	3	2	1	1	2	3	4	selbstbewusst
kontaktfreudig	4	3	2	1	1	2	3	4	abwartend
zuverlässig	4	3	2	1	1	2	3	4	nachlässig

2. Testaufgabe:

Beurteilen Sie **Ihre Partnerin/Ihren Partner**.

Eigenschaft:	4	3	2	1	1	2	3	4	Eigenschaft:
fröhlich	4	3	2	1	1	2	3	4	ernst
theoretisch	4	3	2	1	1	2	3	4	praktisch
körperlich	4	3	2	1	1	2	3	4	sprachlich
freundlich	4	3	2	1	1	2	3	4	unfreundlich
einfühlsam	4	3	2	1	1	2	3	4	sachlich
hilfsbereit	4	3	2	1	1	2	3	4	gleichgültig
schüchtern	4	3	2	1	1	2	3	4	selbstbewusst
kontaktfreudig	4	3	2	1	1	2	3	4	abwartend
zuverlässig	4	3	2	1	1	2	3	4	nachlässig

3. Testaufgabe:

Was denken/vermuten Sie? **Wie sieht mich meine Partnerin/mein Partner?**

Eigenschaft:	4	3	2	1	1	2	3	4	Eigenschaft:
fröhlich	4	3	2	1	1	2	3	4	ernst
theoretisch	4	3	2	1	1	2	3	4	praktisch
körperlich	4	3	2	1	1	2	3	4	sprachlich
freundlich	4	3	2	1	1	2	3	4	unfreundlich
einfühlsam	4	3	2	1	1	2	3	4	sachlich
hilfsbereit	4	3	2	1	1	2	3	4	gleichgültig
schüchtern	4	3	2	1	1	2	3	4	selbstbewusst
kontaktfreudig	4	3	2	1	1	2	3	4	abwartend
zuverlässig	4	3	2	1	1	2	3	4	nachlässig

Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit der **ersten** Person und tauschen Sie sich aus. Wo haben Sie sich gleich eingeschätzt, wo sind Unterschiede erkennbar? Warum? Fragen Sie bei Ihrer Partnerin/Ihrem Partner nach, woran man die Eigenschaften an Ihnen beobachten kann. Benennen Sie konkrete Beispiele.

