



Name, Nachname: _____ / /

E mail: _____ @ _____ Geb. Datum: ____/____/____

Tel: _____ Gsm: _____

Der folgende Test, wurde erstellt, um festzustellen welche Umstände Ihnen Stress machen und wie Sie dagegen ankommen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Dieser Test soll nicht als ein Diagnosewerkzeug dienen, sondern Ihnen helfen ein Gleichgewicht im Leben herzustellen.

Wie verhalten Sie sich allgemein in den folgenden Situationen, bitte kreuzen Sie an!

immer (4) öfters (3) manchmal (2) garnicht (1)

- Versuchen Sie mehrere Aufgaben in kurzer Zeit zu erledigen?
Werden Sie bei Verzögerungen oder Verspätungen ungeduldig?
- Mit welcher Absicht Sie auch immer ein Spiel genießen, müssen Sie den Platz als Sieger verlassen?
- Versuchen Sie kurz bevor die Ampel auf Rot schaltet die Straße zu überqueren?
- Schäuen Sie davor um Hilfe zu bitten bzw. Fragen zu stellen wenn Sie die Aufgabe selbst nicht bewältigen können?
- Haben Sie andauernd das Bedürfnis von anderen veräht und respektiert zu werden?
- Kritisieren Sie oft die Arbeitsmethodik anderer?
- Schauen Sie oft nach der Zeit?
- Sind Sie Ehrgeizig Ihr Tempolimit zu erhöhen um Ihr Erfolg und Position zu toppen?
- Sind Sie der Ansicht, die Zeit reicht Ihnen nicht?
- Haben Sie die Angewohnheit zwei Aufgaben gleichzeitig zu erledigen?
- Fühlen Sie sich oft Angespannt oder Agressiv?
- Tun Sie es sich schwer, sich selbst oder Ihren Hobbies Zeit zu erübrigen?
- Neigen Sie dazu schnell zu sprechen oder Gespräche ins Tempo zu jagen?
- Sind Sie der Ansicht, dass Sie jemand sind mit dem man sich nicht gut versteht?
- Hat Ihnen schon mal ein Freund oder Familienmitglied gesagt, Sie seien Beziehungsunfähig?
- Tendieren Sie dazu in mehr als einem Projekt teilzunehmen?
- Setzen Sie sich oft ein Arbeitsendedatum?
- Fühlen Sie sich schuldig wenn Sie mal Pause einlegen oder mal einfach nichts tun?
- Belasten Sie sich oft mit Verantwortung?

Schreiben Sie bitte mit was Sie die folgenden Wörter in Verbindung bringen!

-  Hund : _____
-  Katze: _____
-  Maus: _____
-  Kaffee: _____
-  Ozean: _____

Ich bedanke mich herzlich...
Isa MAYIL/INLPTA Trainer

Bitte wählen Sie eine von den drei Optionen, die Ihnen ganz gut passt.

Um eine genaue Bewertung zu erhalten, müssen Sie nur einen Option auswählen.

- | | | |
|------------------------|------------------------|-------------------|
| A) Verändernd | B) Gefühlsvoll | C) Kompatibel |
| A) wissend | B) Fleißig | C) Tolerant |
| A) Unentschlossen | B) Radikal erfolgreich | C) Beliebt |
| A) Beständig | B) Geduldig | C) Ausgeglichen |
| A) Schüchtern | B) Stabil | C) Realist |
| A) Experimentell | B) Fest | C) Traditionell |
| A)Geschwungen | B) Willentlich | C) Rotierend |
| A) Offen | B) Konzentriert | C) Echt |
| A) Skeptisch | B) Ehrlich | C) Standard |
| A) Spekulativ | B) Hart wie Stein | C) Aufmerksam |
| A) Debattierend | B) Beständig | C) Respektiert |
| A) Ohne Halt | B) Anfriffslustig | C) Entgegenkommen |
| A) Unruhig | B) Garantierend | C) Seriös |
| A) Pingelig | B) Absolut | C) Kompetent |
| A) Ruhig | B) Empathisch | C) Stark |
| A) Wütend | B) Entschlossen | C) Ordentlich |
| A) Vorsichtig | B) Schwer | C) Mäßig |
| A) Aufgeregt | B) Progressiv | C) Angesehen |
| A) Uneinschätzbar | B) Mutig | C) Parteilos |
| A) Instavil | B) Gebunden | C) Fügsam |
| A) Schwer zu verstehen | B) Lebendig | C) Talentierte |
| A) Emotional | B) Vital | C) Pünktlich |
| A) Zufrieden | B) Begeistert | C) Treu |
| A) Unzufrieden | B) Flexibel | C) Makellos |
| A) Fraglich | B) Sorglos | C) Gerecht |



İsa MAYIL/ INLPTA Trainer

Wahrnehmungstest

Bitte lesen Sie die folgenden Hinweise, bei langsamer Erinnerung 0 bis schnellere Erinnerung 5, 0, 1,2,3,4,5 schreiben

Denken Sie an Ihren Freund mit den längsten Haaren.

Erinnern Sie sich an das Gesicht eines Ihrer Lehrer.

Denken Sie an die Streifen im Gesicht eines Tigers.

Denken Sie an die Farbe einer Eingangstür Ihrer Arbeitsstelle.

Stellen Sie sich Ihren Lieblingsschauspieler mit einer Mütze vor.

Denken Sie an das dickste Buch das Sie zu Hause besitzen.

Denken Sie an die Schreibweise eines Wortes.

Denken Sie an die Seiten eines Bilderbuches.

Denken Sie an die Schreibweise eines von Ihnen gelesene/m Zeitung oder einer Buch.

Denken Sie an die Schlüssel Ihres Hauses oder Ihres Autos.

Hören Sie eine von Ihnen geliebte Melodie.

Hören Sie eine in der entferne gespielte Musik.

Hören Sie Ihren Freund der am leisesten spricht.

Hören Sie wie an einem kalten Wintermorgen ein Auto versucht anzuspriegen.

Hören Sie die Stimme eines Kindheitsfreundes.

Hören Sie den Bass Ihres Lieblingsliedes.

Hören Sie ihre Stimme wie es in dem Wasser anhört.

Hören Sie den Ties Ihres Lieblingsliedes.

Hören Sie die Stimme Ihres Grundschullehrers.

Hören Sie die Aussprache eines Wortes.

Spüren Sie wie Sie Ihre Hand ins malte Wasser legen.

Spüren Sie wie Sie mit beiden Händen ein Stift halten.

Spüren Sie wie Sie ein von Ihnen geliebtes Tier streicheln.

Fühlen Sie die Liebe von einem geliebten Menschen in Ihrem Innern.

Spüren Sie wie Sie vom Sprungbrett ins Wasser springen.

Spüren Sie wie Sie ein Rad Berg ab rollen.

Spüren Sie in Ihrem Inneren den Bass Ihres Lieblingsliedes.

Fühlen Sie einen angenehmen Moment aus Ihrer Vergangenheit.

Spüren Sie den Sand zwischen Ihren Füßen wenn Sie Barfuß am Strand laufen.

Fühlen Sie den Rhythmus Ihres Herzen nach dem Sport.



INTERNATIONAL COACHING INSTITUTE

ÜSTÜN YETENEK ERİŞİM ENVANTERİ

İsminiz, Soyisminiz: _____ /___/___

Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Bu ifadelerin doğrusu yanlışı yoktur. Eğilim ve tercihlerinizden sahip olduğunuz “potansiyel gelişmiş zekâ” alanlarının belirlenmesine yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen yönergeleri dikkatlice okuyup size uygun rakamı kutucuğa yazınız.

0- **Hiç uygun değil.**

1- **Çok az uygun.**

2- **Kısmen uygun.**

3- **Oldukça uygun.**

4- **Tamamen uygun.**

- S- Ich mag es Bücher zu lesen.
- M- Ich kann leicht im Kopf rechnen.
- G- Farben wecken mein Interesse.
- R- Ich denke, dass ich eine gute Stimme besitze.
- B- Ich bin stets in Bewegung.
- O- Anstatt zu joggen oder schwimmen zu gehen ziehe ich Sportarten wie Fußball oder Basketball vor.
- İ- Ich mag es alleine zu sein.
- D- Ich mag es alleine in der Natur zu sein.
- S- Wenn ich rede oder lese kann ich die benutzen Wörter beinahe in meinem Kopf hören.
- M- Mathematisch- naturwissenschaftliche Fächer sind/waren meine Lieblingschulfächer.
- G- Wenn ich meine Augen schließe kann ich mir leicht Sachen im Kopf vorstellen.
- R- Ich bemerke bei einem Lied wenn es falsch gespielt wird.
- B- Ich betreibe Regelmäßig Sport oder eine sonstige körperliche Aktivität.
- O- Ich mag es mit meinen Freunden Zeit zu verbringen.
- İ- Ich mag es über die wichtigen Fragen im Leben nachzudenken.
- D- Ich mag es mich mit Pflanzen zu beschäftigen.
- S- Ich erinnere mich besser an Sachen die ich gehört habe.
- M- Ich mag logische Spiele.
- G- Ich mag es Fotos zu schießen.
- R- Ich mag es Musik zu hören.

- B-** Ich mag es meine Freizeit draußen zu verbringen.
- O-** Die Leute in meiner Umgebung fragen mich bei ihren Problemen um Rat.
- i-** Im Fall einer Erfolglosigkeit kann ich mich flexibel verhalten.
- D-** Ich mag es mit Tieren zu spielen.
- S-** Ich mag Wortspiele.
- M-** Ich mag es mich zu fragen wie alles wäre wenn ich „so und so“ gehandelt hätte.
- G-** Meine Träume kommen mir vor wie Wirklichkeit.
- R-** Ich besitze ein Musikinstrument das ich sehr gut beherrsche.
- B-** Ich denke manchmal das die besten Ideen sportliche Aktivitäten sind.
- O-** Wenn ich ein Problem habe frage ich lieber andere anstatt mich allein damit auszusetzen.
- i-** Ich finde ich habe meine eigene Ordnung.
- D-** Ich besitze mindestens ein Tier oder eine Pflanze.
- S-** Ich mag sprachliche Spiele und Reime
- M-** Mich interessieren die neusten Errungenschaften der Wissenschaft.
- G-** Ich kann mich gut in unbekanntem Orten orientieren.
- R-** Ohne Musik wäre das Leben langweiliger.
- B-** Beim reden benutze ich Körpersprache.
- O-** Ich mag es mein Wissen an andere weiterzugeben
- i-** Ich kann bequem die Taten die aus meinen Entscheidungen folgen ausführen.
- D-** Ich interessiere mich für Naturerscheinungen.
- S-** Ich finde Worträtsel interessanter als Rätsel in denen man handeln muss.
- M-** Ich finde Rätseln in denen man handeln muss interessanter als Worträtsel.
- G-** Mir gefällt es mein Zimmer ab und zu anders zu gestalten.
- R-** Ich erwische mich selber manchmal wie ich beim spazieren eine Melodie summe.
- B-** Ich habe Spaß am Nähen, Stricken, Holzschnitzen, Teig-, Ton- und Handwerk
- O-** Ich sehe mich selber als Führungsposition.
- i-** Ich denke, dass ich mir meiner Stärken und Schwächen bewusst bin..
- D-** Mich interessieren Naturphänomene wie zum Beispiel das Klima.
- S-** Meine Freunde fragen mich manchmal nach der Bedeutung der Wörter die ich benutze.
- M-** Ich bemerke schnell die logischen Fehler in den Handlungen und Äußerungen Anderer.
- G-** Karten, Tabellen und Diagramme verstehe ich besser als Texte
- R-** Ich kann mit Leichtigkeit eine gespielte Melodie begleiten.

- B-** Demontieren und zusammenbauen macht mir Spaß.
- O-** Ich kann in vollen Umgebungen bequem handeln.
- i-** In meiner Freizeit mag ich es alleine etwas zu unternehmen.
- D-** Ich mag es mich mit dem Boden (Garten) zu beschäftigen.
- S-** Für mich waren sprachliche und soziale Aufgaben schon immer leichter als mathematisch-naturwissenschaftliche.
- M-** Ich mag es über abstrakte und konzeptuelle Themen nachzudenken.
- G-** Wenn ich etwas aus der Vogelperspektive sehe kann ich es gut visualisieren und mir die Abfolge im Kopf vorstellen.
- R-** Die Melodie von vielen Liedern kann ich auswendig.
- B-** Wenn ich etwas neues entdecke möchte ich es sofort in der Hand halten und es fühlen.
- O-** Anstatt zu Hause alleine zu sein ziehe ich es vor mich mit Freunden zu treffen.
- i-** Ich mag es gefragt zu werden.
- D-** Ich mag es Dokumentationen anzuschauen.
- S-** Wenn ich draußen spaziere oder im Auto fahre fallen mir die Schriften der Werbeplakate sehr auf.
- M-** Ich habe mich schon immer dafür interessiert, wie Maschinen und Andere Geräte funktionieren.
- G-** Lego-Steine gehörten schon immer zu einer meiner Lieblingsspielzeugen
- R-** Um ein Lied nachzusingen reicht es schon wenn ich es wenige Male höre.
- B-** Ich denke, dass ich meine Körpermotorik gut beherrsche.
- O-** Ich habe Interesse an sozialen Fragen.
- i-** Ich denke ernst darüber nach selbstständig zu arbeiten.
- D-** Ich mag es natürliche Orte wie den Zoo oder den botanische Garten zu besuchen.
- S-** Während den Gesprächen mit meinen Freunden erzähle ich die neusten Sachen von denen ich gehört oder gelesen habe.
- M-** Ich mag es, Objekte nach ihrer Größe, ihrem Gewicht oder anderen Merkmalen einzustufen.
- G-** Ich mag es zu Zeichnen und zu Malen.
- R-** Während einer Tätigkeit oder beim Lernen bin ich zeitorientiert oder summe Melodien.
- B-** Ich lerne besser wenn ich etwas erlebe anstatt es zu visualisieren oder es zu lesen.
- O-** Ich bin fähig gut in einem Team mitzuarbeiten.
- i-** Es fällt mir leicht, meine Gedanken und Gefühle bequem auszusprechen.
- D-** Es fällt mir leicht, Tier- und Pflanzenarten zu kategorisieren.