

«VAKOG-TEST»

(Nach Dr. Markus Pichlmair)

Mit Hilfe dieses Tests findest du heraus, welche Sinnesmodalitäten (VAKOG) du bevorzugst. Entscheide so ehrlich und spontan wie möglich.

1) In meiner Freizeit

- a) schaue ich gerne fern, gehe gerne ins Kino oder in eine Ausstellung.
- b) höre ich Musik oder musiziere selbst.
- c) mache ich Sport, bewege mich oder mache etwas Handwerkliches.
- d) koche, esse ich gerne oder beschäftige mich mit Gerüchen.
- e) beschäftige ich mich mit Informationen, Computer oder Büchern.

2) Ich achte bei Menschen am ehesten

- a) auf die Figur, das Aussehen oder darauf, wie sie gekleidet sind.
- b) auf den Klang der Stimme.
- c) auf ihre Bewegungen.
- d) auf Körper- oder den Geruch.
- e) darauf, ob sie sich vernünftig verhalten.

3) Ich lerne am leichtesten,

- a) wenn es mir gezeigt wird und ich es sehe.
- b) wenn es mir gesagt wird und ich es höre.
- c) wenn ich es selber mache. Tun ist dabei wichtig.
- d) wenn ich dabei esse oder eine Duftlampe oder Raucherstäbchen verwende.
- e) wenn ich es analysiere und genau zerlege.

4) Wenn ich mich in einer mir unbekanntem Stadt aufhalte,

- a) verwende ich einen Stadtplan oder Skizzen.
- b) frage ich mich durch.
- c) lass ich mich von meiner Intuition führen.
- d) koste ich mich durch die landesüblichen Spezialitäten.
- e) interessiere ich mich für historische oder aktuelle Fakten.

5) Ich mag Bücher oder Zeitschriften, die

- a) viele Bilder beinhalten.
- b) mit Musik zu tun haben.
- c) über Sport, Aktivitäten oder Fertigkeiten berichten.
- d) mit Kochen oder Essen zu tun haben.
- e) sich mit Technik oder wissenschaftlichen Fakten beschäftigen.

6) Wenn ich viel zu erledigen habe,

- a) male ich mir aus, wie viele Dinge ich erledige.
- b) sage ich mir, was ich zu tun habe.
- c) fühle ich mich rastlos, bis ich alles erledigt habe.
- d) belohne ich mich dabei mit Süßigkeiten.
- e) mache ich einen Plan mir klaren Prioritäten.

7) Wenn ich mit jemandem spreche,

- a) versuche ich mir, ein Bild zu machen von dem, was er sagt.
- b) lausche ich sehr genau, um zu hören, was er zu sagen hat.
- c) versuche ich, ein Gefühl zu bekommen für das, was er sagt.
- d) achte ich darauf, was mir meine Nase sagt.
- e) versuche ich, Sinn zu machen aus dem, was er mir sagt.

8) Wenn ich Probleme löse,

- a) versuche ich mich nach Alternativen umzuschauen, bis die Teile zusammenpassen.
- b) spreche ich über andere Auffassungen, bis es plötzlich passt.
- c) fuge ich unterschiedliche Möglichkeiten zusammen, bis ich ein Gefühl von Balance habe.
- d) komme ich auf den Geschmack für die Lösung.
- e) sammle ich analytisch Fakten, bis sie logisch zusammenpassen.

KLAR-SINN

9) Ich mag Plätze, wo

- a) ich vieles sehen oder beobachten kann.
- b) ich Musik, Umweltgeräusche höre, oder es still ist.
- c) ich mich bewegen kann.
- d) ich gute Gerüche wahrnehmen kann oder es etwas Gutes zu essen gibt.
- e) ich lese oder mich unterhalten kann.

Testauflösung

Zähle nun für jede Kategorie zusammen, wie viele Antworten du angekreuzt hast:

Sehen Zähle alle (a)	Hören Zähle alle (b)	Körper/Fühlen Zähle alle (c)	Riechen/Schmecken Zähle alle (d)	Abstraktes Denken Zähle alle (e)

Dein Maximalwert ist ein gutes Indiz für deinen bevorzugten Sinneskanal. Je nach Höhe des Wertes kannst du den Grad der Ausprägung bestimmen. Wo liegt dein Maximum?

Sehen (Visuell)	Dein bevorzugter Sinneskanal ist das Auge. Du <i>siehst</i> dir eine Sache an bevor du handelst und <i>legst den Fokus</i> auf das Wesentliche und nimmst vielleicht vorher mehrere <i>Blickwinkel</i> ein.
Hören (Auditiv)	Dein bevorzugter Sinneskanal ist das Ohr. Du <i>hörst</i> besonders hin, wenn Menschen <i>etwas sagen</i> und du erkennst besonders gut <i>Geräusche</i> . Du hörst genau, wenn eine Sache <i>unrhythmisch</i> oder <i>stimmig</i> für dich ist.
Körper/Fühlen (Kinästhetisch)	Du verlasst dich auf dein <i>Gefühl</i> und dein bevorzugter Sinneskanal ist die Haut. Für dich muss sich eine Sache <i>gut anfühlen</i> und du wirst zuerst einmal ein <i>Gespür</i> dafür entwickeln. Dann geht es bald ins <i>Tun</i> .
Riechen/Schmecken (Olfaktorisch, Gustatorisch)	Dein bevorzugter Sinneskanal ist der Geruchssinn und der Geschmackssinn. Du erkennst leicht, ob eine Sache <i>zum Himmel stinkt</i> oder sie dir <i>wie Honig auf der Zunge zergeht</i> .
Abstraktes Denken (Auditiv digital)	Dein bevorzugter Sinneskanal ist wie bei einem bestimmten <i>Prozentanteil</i> an Erwachsenen das <i>abstrakte Denken</i> . Du <i>denkst</i> dir eine Sache durch, <i>prüfst</i> Schritt für Schritt und <i>triffst dann Entscheidungen</i> nach <i>logischen Kriterien</i> .