

## Ein kleiner Test: Was denken andere wirklich über mich?

Wenn Sie davon überzeugt sind, dass die Meinung, die andere von Ihnen haben, für Sie sehr wichtig ist, dann versuchen Sie wenigstens herauszufinden, wie diese Meinung wirklich aussieht! Dann brauchen Sie sich nicht in fruchtlose Spekulationen und Grübeleien zu verstricken und wissen wenigstens, wo in den Augen Ihrer Mitmenschen Ihre Schwächen und Stärken liegen. Machen Sie mit ein paar Menschen, von denen Sie glauben, dass sie Sie einigermaßen gut kennen, doch einfach mal folgende kleine Übung:

Drucken Sie die beiden folgenden Tabellen je zwei Mal aus. Füllen Sie zunächst Tabelle 1 aus, in der Sie sich selbst beurteilen sowie die Ansicht einschätzen, die der andere von Ihnen hat. Es ist Ihre alleinige Entscheidung, ob Sie Ihre Antworten irgendeinem anderen Menschen zeigen. Füllen Sie danach Tabelle 2 aus, in der Sie Ihren Partner einschätzen. Bitten Sie Ihren Partner, für sich das Gleiche zu tun. Tauschen Sie danach die Seite aus, auf der Sie Ihren Partner eingeschätzt haben. Haben Sie sich einen Partner ausgesucht, der nicht zu Gefälligkeitsgutachten neigt, so erfahren Sie nun beide, was der jeweils andere wirklich von Ihnen denkt. Sie können dies nun mit den Ansichten von Bogen 1 vergleichen und sich über die Übereinstimmungen freuen oder über die Abweichungen sprechen. Bedenken Sie jedoch eines: Gleich ob Sie freudig die Zahl der „Treffer“ ermitteln oder stirnrunzelnd eine Abweichung von zwei oder drei Punkten zur Kenntnis nehmen, letztlich können Sie auch mit einem solchen Test lediglich die Übereinstimmung oder Abweichung zweier Vorurteile überprüfen. Das eine, welches Sie von sich haben, und das andere, das Ihr Partner von Ihnen hat. Aber auch das kann ja schon recht aufschlussreich sein und Sie zumindest einen Schritt auf dem Weg zur Selbsterkenntnis weiterbringen, selbst wenn Sie wohl nie das Ziel durchschreiten werden. Denn zu glauben, man könne sich irgendwann verlässlich einschätzen, ist ein wenig vermessen, oder um es mit dem spöttischen Oskar Wilde zu sagen: „Nur die Oberflächlichen kennen sich selbst.“

**Tabelle 1** (Dieses Blatt verbleibt bei Ihnen.)

So sehe ich mich selbst (x)  
 So glaube ich von meinem Partner gesehen zu werden (o)

trifft eher nicht zu trifft eher zu

	-2	-1	0	1	2
kontaktfreudig					
ungeduldig					
ruhig					
zielstrebig					
beherrscht					
optimistisch					
ehrgeizig					
selbstsicher					
aggressiv					
aufgeschlossen, offen					
impulsiv					
tolerant					
sachlich, nüchtern					
warmherzig					
dominant					
kompromissbereit					
einfühlsam					
kritisch, überlegt					
autoritär					
zurückhaltend					

**Tabelle 2** (Dieses Blatt im Rahmen der Übung bitte Ihrem Partner aushändigen.)

So sehe ich meinen Partner

(x)

trifft eher nicht zu

trifft eher zu

	-2	-1	0	1	2
kontaktfreudig					
ungeduldig					
ruhig					
zielstrebig					
beherrscht					
optimistisch					
ehrgeizig					
selbstsicher					
aggressiv					
aufgeschlossen, offen					
impulsiv					
tolerant					
sachlich, nüchtern					
warmherzig					
dominant					
kompromissbereit					
einfühlsam					
kritisch, überlegt					
autoritär					
zurückhaltend					