



Unsere sechs Sinne – welcher Sinnestyp sind Sie?

Also... wenn **ich** morgens ins Badezimmer komme und die Zahnpastatube liegt – obendrein geöffnet – auf dem Waschbeckenrand, dann verdrehe ich mindestens mal die Augen. Es nervt mich, auch wenn es der Beziehungsklassiker ist. (In einer Partnerschaft versucht man gemeinsam Probleme zu lösen, die man allein nie gehabt hätte... abgeleitetes Zitat von Woody Allen).

Geht es Ihnen auch so? Oder können Sie das geflissentlich übersehen und ärgern sich viel mehr über die Krümel in ihrer Sporttasche, weil sich die Kekse zum Teil aufgelöst haben? Wehe die Krümel kommen an die Sportklamotten, die dann beim Sport so schön kratzen...

Die Gewichtung mit unseren Sinnen ist sehr individuell. Der eine nimmt eher wahr, was ihm seine Augen zeigen, der andere nimmt eher wahr, was er fühlt, der nächste wieder eher, was er riecht oder schmeckt.

Visuell 	Der visuelle Sinn: was wir mit dem Auge sehen
Auditiv 	Der auditive Sinn: was wir mit den Ohren hören
Kinästhetisch 	Der kinästhetische Sinn: was wir mit Tastsinn fühlen
Olfaktorisch 	Der olfaktorische Sinn: was wir mit der Nase riechen
Gustatorisch 	Der gustatorische Sinn: was wir mit Zunge, Gaumen schmecken

So sind wir zwar in der Regel ausgestattet mit allen Sinnen, bevorzugen aber durchaus den einen oder anderen Sinn in unserer Wahrnehmung.

Der Einfluss dieser Sinne auf unsere Wahrnehmung und damit auf unsere eigene Weltanschauung, unsere eigene „Wahrheit“ wird im so genannten VAKOG-Modell in der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) als ein wichtiger Grundstein beleuchtet.

Hier wollen wir uns zunächst auf den eigenen bevorzugten Sinnes-Typus beschränken, um sich selbst und andere ein Stück weit besser verstehen zu können.

Die Frage, warum zum Beispiel nach einem Autounfall die Zeugenaussagen so unterschiedlich sind, werden dadurch vielleicht auch ein bisschen klarer. Während sich ein Zeuge eher auf sein Gehör verlässt, schildert er möglicherweise einen beteiligten PKW blau – obwohl er schwarz ist. Dafür kann er aber das Geräusch des Zusammenstoßes schildern. Der visuelle Typus schildert den PKW schwarz, meint aber, es sei Benzin ausgelaufen. Natürlich spielen dabei noch weitere Faktoren eine Rolle, die wir aber in diesem vereinfachten Beispiel außen vorlassen.

Fragebogen zu Ihrem Sinnestyp

(Anmerkung: der Fragebogen ist entstanden in Ableitung von P. und R. Dannemeyer)

Bevor Sie den Fragebogen beantworten: für welchen Sinnestypen würden Sie sich selbst vorab einschätzen?

Nun geht es an die Fragen. Kreuzen Sie bei jeder Frage entweder A, B oder C an. Denken Sie dabei nicht lange nach, sondern entscheiden Sie sich so spontan wie möglich.



1. Erinnern Sie sich an einen schönen Urlaub oder an ein anderes schönes Erlebnis. Woran erinnern Sie sich zuerst?

- A Ich erinnere mich zuerst, wie es dort ausgesehen hat
- B Ich erinnere mich zuerst an Geräusche, dort gehörte Musikklänge oder Gespräche
- C Ich erinnere mich zuerst, wie ich mich damals gefühlt habe, sodass das Gefühl fast wie damals wiederkehrt.

2. Wenn Sie etwas lernen möchten – welche Vorgehensweise ist für Sie erfahrungsgemäß am effektivsten?

- A Ich markiere Textteile und mache mir Notizen. Schaubilder und Präsentationen mit Schaubildern unterstützen meine Lernfähigkeit
- B Mir helfen Ansprechpartner mit guten Erklärungen, wo ich auch nachfragen kann
- C Am besten helfen mir viele Beispiele und auch praktische Übungen dazu

3. Wenn Sie sich über etwas riesig freuen – wie teilen Sie das anderen mit?

- A Es dürfen alle sehen, wie ich über das ganze Gesicht strahle
- B Sie möchten Ihre Freude am liebsten allen mitteilen
- C Sie könnten vor Freude die ganze Welt umarmen und alle an Ihrer Freude teilhaben lassen

4. Es ist zu einem Konflikt mit einer Person X. gekommen, die Ihnen wichtig ist. Es ist in Streit ausgeartet. Worüber grübeln Sie nach dem Streit nach?

- A Wieso sieht X. das nicht ein? Ich weiß gar nicht, was X. wirklich meint, das ist doch unlogisch!
- B Warum hat X. mir gar nicht zugehört/ warum hat X. gar nichts dazu gesagt? Warum war X. so laut und so unfreundlich?
- C X. hat mich emotional verletzt und mich ungerecht behandelt. Ich finde keinen Zugang zu X.

5. Klamotten-Shoppen: nach welchen Kriterien suchen Sie sich neue Kleidungsstücke aus?

- A Die Farbe muss zu meinem Typ passen und der Schnitt muss gut aussehen
- B Eine innere Stimme sagt mir: Ja, das ist es!
- C Der Stoff, das Material muss sich gut anfühlen



6. Sie möchten jemanden von einer Sache überzeugen. Wie würden Sie versuchen, das zu erreichen?

- A Ich beschreibe die Sache ausführlich in schillerndsten Farben
- B Ich erkläre im Brustton der Überzeugung und diskutiere die Vorteile
- C Ich versuche, meine Begeisterung auszudrücken und den anderen damit anzustecken

7. Sie haben vor einer Weile einen Film gesehen. Woran denken Sie zuerst, wenn Sie sich erinnern?

- A An die Darstellung der Szenen war beeindruckend, die ganze Umgebung und Landschaft war beeindruckend/ ... grottenschlecht
- B An die Stimmen der Schauspieler und ihre Gespräche
- C An das Schicksal der Spielfiguren, ich kann das gut nachfühlen

8. Sie befinden sich im Trocknen und draußen prasselt der Regen an die Fenster. Woran denken Sie zuerst?

- A Das wird ein grauer Tag heute ohne Licht und Sonnenschein
- B Bei dem Regen versteht man ja sein eigenes Wort nicht mehr
- C Gut, dass ich hier drinnen im Warmen und Trocknen sitze

9. Sie nehmen an einem Vortrag teil. Wie muss der Vortrag sein, um für Sie interessant zu sein?

- A Der Redner muss sein Thema so beschreiben, dass ich mir ein klares Bild über den Inhalt machen kann
- B Für mich ist es wichtig, dass der Redner mit seiner Stimme und Lautstärke Akzente setzt und wichtige oder amüsante Aspekte hervorheben kann
- C Der Redner sollte mich emotional berühren



Nun zählen Sie die Anzahl Ihrer Kreuze bei A, bei B und bei C zusammen:

Auswertung		
A	Anzahl der angekreuzten A-Positionen = visueller Anteil	
B	Anzahl der angekreuzten B-Positionen = auditiver Anteil	
C	Anzahl der angekreuzten C-Positionen = kinästhetischer Anteil	

Sie ahnen es! Natürlich sind die Positionen mit der höchsten Zahl Ihre bevorzugten Sinne Ihrer Wahrnehmung.

Sollte sich die Anzahl bei A, B und C in etwa die Waage halten, dann sind sie ein sehr situationsbezogener Typ und bevorzugen in Ihrer Wahrnehmung unterschiedliche Sinne.

Haben Sie vor Beginn mit dem Fragebogen die Frage pauschal beantwortet, für welchen Typen Sie sich halten? Neugierig frage ich nun: und? Passt Ihre Annahme immer noch?

Ich hoffe, der Fragebogen hat Ihnen Spaß gemacht und ein paar Einsichten in Ihre eigenen Sinne gegeben. Auch wenn es nur eine Auswahl von drei Sinnen (sehen, hören, fühlen) gewesen ist.

In diesem Sinne:

Herzlichst, Ute Raböse.