

**Herzlich Willkommen
zum
Selbst-Test**

**Sinneskanäle – Selbstbetrachtung
und die Wirkung in der
Kommunikation**

**mit
Norbert Glaab**



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Die Sinneskanäle und die Wirkung in der Kommunikation

Sinneskanäle

Unterschiedliche Gewichtung der Sinneskanäle. Siehe dazu den Sinneskanaltest.

Nehmen Sie das pdf - Dokument Sinneskanaltest zur Hand.

Bearbeiten Sie die Fragen mit der nachfolgenden Beschreibung in den drei Stufen.



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Meine Sinneskanäle

Hier erfahren Sie welcher Sinnkanal oder welche Sinnkanäle am meisten bei Ihnen entwickelt sind.

Es gibt 4 Sinneskanäle:

visuell = V

kinästhetik = K

auditiv-digital = Ad

auditiv = A

Schreibe eine Zahl zwischen 1 und 4 vor jede Aussage:

4= trifft am besten zu

2= trifft weniger zu

3 = trifft am zweitbesten zu

1 = trifft am wenigsten zu

1-Wenn ich zwei Lösungen zur Auswahl habe, wähle ich in der Regel...

_3__ diejenige Lösung, die mir das beste Gefühl im Bauch gibt.

_2__ diejenige Lösung, die am besten klingt.

_1__ diejenige Lösung, die am besten aussieht.

_4__ diejenige Lösung, bei der die Fakten am meisten Sinn machen.



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

2- Während einer Diskussion bin ich nur dann bereit, meine Meinung zu ändern...

- _3_ wenn die andere Person einen angenehmen Umgangston hat.
- _2_ wenn ich den Standpunkt der anderen Person sehen kann.
- _4_ wenn die andere Person logische Argumente vorbringt.
- _1_ wenn ich die Gefühle der anderen Person nachvollziehen kann.

3- Das Folgende sagt sehr viel darüber aus, was in mir vorgeht:

- _1_ Die Art und Weise, wie ich aussehe und mich kleide.
- _4_ Die Gefühle, die ich zum Ausdruck bringe.
- _3_ Die Worte, die ich wähle.
- _2_ Mein Umgangston.

4- Es ist total einfach für mich...

- _3_ bei einer Stereoanlage die richtige Lautstärke einzustellen.
- _4_ das wichtigste Argument in einer Reihe von Argumenten zu finden.
- _2_ bequeme Möbel auszusuchen.
- _1_ attraktive Farbkombinationen zusammenzustellen.



Intuition **C**reative **C**oaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

5- Das Folgende trifft auf mich zu...

3 Ich höre sehr stark auf die Klänge in meiner Umgebung.

4 Ich kann sehr gut mit logischen Fakten und Daten umgehen.

2 Ich bin sehr sensibel auf die Art und Weise, wie sich ein Kleid auf meinem Körper anfühlt.

1 Ich reagiere sehr auf Farben und die Art und Weise, wie ein Raum aussieht.

Übertrage hier Deine Zahlen:

1- 3 K	2- 3 A	3- 1 V	4- 3 A	5- 3 A
2 A	2 V	4 K	4 Ad	4 Ad
1 V	4 Ad	3 Ad	2 K	2 K
4 Ad	1 K	2 A	1 V	1 V

Addiere hier die Zahlen der gleichen Felder:

Summe V = _6_

Summe A = _13_

Summe K = _12_

Summe Ad = _19_



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Die Vorgehensweise

a)

Schreibe eine Zahl zwischen 1 und 4 vor jede Aussage.

4 = trifft am besten zu

3 = trifft am zweitbesten zu

2 = trifft weniger zu

1 = trifft am wenigsten zu

Doppelnennungen sind nicht erlaubt! Jede Zahl muss vertreten sein.

b)

Übertrage die Zahlen in die zweitunterste Reihe.

c)

Zähle zusammen, wie viele V-Punkte, wie viele A-Punkte, wie viele K-Punkte und wie

viele Ad-Punkte du hast. Alle Punkte zusammengezählt müssen 50 ergeben, sonst hast du falsch gerechnet.



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Wichtige Bemerkungen:

Der Test ist zu ca. 80% zuverlässig. Er zeigt in der Regel gut auf, welche Sinneskanäle ein Mensch bevorzugt.

Der Test soll nicht bewirken, dass Menschen in «Schubladen» gesteckt werden; er soll vielmehr helfen, die eigene Weltsicht und diejenige der Mitmenschen besser zu verstehen.

Oftmals ist es nämlich so, dass wir auf einem «anderen Planeten » leben als unsere Mitmenschen.



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Auswertung:

Der Buchstabe V überwiegt mit 3 oder mehr Punkten:

Du scheinst ein Mensch zu sein, der ausgeprägt visuell, also über die Augen, wahrnimmt. Wenn du zum ersten Mal einen Raum betrittst, gilt deine Aufmerksamkeit unbewusst zuerst den Farben und Formen. Du siehst, ob der Teppich zu den Vorhängen passt und wirst dich möglicherweise noch lange daran erinnern können.

Wenn du Menschen triffst, kannst du dich manchmal noch lange daran erinnern, was sie für Kleider trugen.

Das Visualisieren von inneren Bildern sollte dir relativ leicht fallen, da du sowieso vorwiegend visuell verarbeitest. Wenn du die Augen schließen und dir eine rote Rose vorstellen sollst, hast du vermutlich ein klares und buntes Bild vor deinem geistigen Auge.

Visuell Orientierte findet man oft in grafischen Berufen.



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Der Buchstabe K überwiegt mit 3 oder mehr Punkten:

Du scheinst ein Mensch zu sein, der ausgeprägt kinästhetisch, also über das Fühlen, Tasten und Bewegen, wahrnimmt.

Kinästheten müssen die Dinge anfassen und bewegen können, damit sie sie «begreifen». Der typische Kinästhet mag es, wenn man ihn anfasst und ihm z.B. lobend auf die Schulter klopft. Wenn er Kleider einkaufen geht, wird immer zuerst der Stoff befühlt, weil der Kinästhet als erstes wissen muss, wie sich das Kleid auf der Haut anfühlen wird.

Wenn es irgendwo einen Knopf zu drücken gibt, muss der Kinästhet ihn fast zwanghaft drücken. Der Kinästhet lernt am leichtesten, wenn er sich dazu bewegen darf. Kinästhetische Kinder haben es daher nicht leicht in unserem Schulsystem und werden oft verkannt.

Wenn du die Augen schließen und dir eine rote Rose vorstellen sollst, hast du vermutlich zuerst ein Gefühl für eine «rote Rose», bevor sich ein klares und buntes Bild vor deinem geistigen Auge einstellen kann.

Kinästheten findet man oft in Berufen, wo handwerkliche Geschicklichkeit verlangt wird.



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Der Buchstabe A überwiegt mit 3 oder mehr Punkten:

Du scheinst ein Mensch zu sein, der ausgeprägt auditiv, also über die Ohren, wahrnimmt. Auditive sind in der Regel sehr empfindlich, was den Ton angeht, in dem die anderen mit ihnen reden. Sie hören oft noch klangliche Nuancen, wo andere keine Unterschiede mehr feststellen können.

Viele Auditive sind lärmempfindlich und hassen es, wenn beispielsweise der Fernseher läuft, während sie reden möchten.

Wenn du die Augen schließen und dir eine rote Rose vorstellen sollst, hörst du vermutlich zuerst jemanden «rote Rose» sagen, bevor sich ein klares und buntes Bild vor deinem geistigen Auge einstellen kann.

Auditive sind meistens sehr musikalisch.



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Ad überwiegt mit 3 oder mehr Punkten:

Du scheinst ein Mensch zu sein, der ausgeprägt auditiv digital verarbeitet. Die Auditiv-Digitalen sind die Logiker unter uns. Sie können in der Regel gut mit Zahlen, Daten und Fakten umgehen. Außerdem sind sie gute und meistens schnelle Leser. Der Auditiv-Digitale ist permanent am Denken, d.h. es läuft bei ihm meistens ein innerer Dialog ab. Typisch für viele Auditiv-Digitale ist auch, dass sie sich für alles eine Checkliste machen. Checklisten sind für einen Ad-Typen das Natürlichste der Welt.

Wenn du die Augen schließen und dir eine rote Rose vorstellen sollst, hast du vermutlich zuerst den Gedanken «rote Rose» oder siehst das Wort «rote Rose» geschrieben vor dir, bevor sich ein klares und buntes Bild vor deinem geistigen Auge einstellen kann. Viele Auditiv-Digitale sagen auch, sie sähen überhaupt keine inneren Bilder. Das ist jedoch kein Problem; für das Visualisieren genügt auch ein Gedanke.

Auditiv-Digitale findet man oft in Berufen, wo die Logik und der Umgang mit Zahlen gefragt sind, z.B. in der EDV.



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Die weiteren wichtigen Filter in unserem Verhaltensmodus?

Erinnerungen

Es leuchtet sicher ein, dass Erinnerungen die Wahrnehmung der äußeren Reize am meisten beeinflussen.

Beispiele:

Für den einen fährt ein Oldtimer vorbei, für den anderen ist es der Anblick eines alten Autos.

Die eine begegnet einem attraktiven Mann, die andere einer weiteren Bedrohung von Leib und Leben.

Submodalitäten

Die Art und Weise, wie die innere Bilder abgelegt werden, groß oder klein, farbig oder schwarzweiß, verstärkende und schwächende Submodalitäten.



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

Sinneskanäle

Diese haben wir hier behandelt.

Meta-Programme

Programme, die von C.G.Jung definiert wurden, z.B.
Introversion/Extraversion, Gleichheit/Unterschied, Hinzu/Weg von,
Proaktiv/Reaktiv, Überblick/Detail.

Sprache

Die Psycho-Linguisten sagen: Unterschiedliche Sprachen, unterschiedliches Erleben. Die Eskimos haben 12 verschiedene Worte für Schnee: Wenn wir kein Wort für „Langeweile“ hätten, könnte es uns nie langweilig sein. (Wir könnten es nicht empfinden)

Glaubenssysteme

Ein Mensch, der in der christlichen Kultur aufgewachsen ist, erlebt die Wirklichkeit anders als z.B. ein Buddhist.



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de

- Sie kennen jetzt die Sinneskanäle.
- Sie wissen jetzt, welchen der Sinneskanäle Sie bevorzugen.
- Es gelingt Ihnen mit ein wenig Übung, die eigene Weltsicht und diejenige der Mitmenschen besser zu verstehen.
- Im nachfolgenden Bild erkennen Sie, in welche kleinen sichtbaren Spektrum sich unsere Wahrnehmung abspielt.
- Diesen großen unsichtbaren Bereich selber etwas zu erweitern, ist durch das Praktizieren von momentaner Achtsamkeit möglich.

Für weitere Fragen oder der wirkungsvollen Anwendung sowie das Erkennen der Sinneskanäle beim Kommunikationspartner, nutzen die unten angegebene Adresse.



Intuition Creative Coaching
Norbert Glaab
Mörikestrasse 30
72667 Schlaitdorf

Telefon 07127.925923
Telefax 07127.925921

icc@norbert-glaab.de
www.norbert-glaab.de