

Der Elefant von Parma® Konfliktlösung leicht gemacht

Test 1/2

**Können Sie einfühlsam sein und Ihre Bedürfnisse angemessen zum Ausdruck bringen?
Können Sie auch Gefühle gelten lassen und ebenso zum Ausdruck bringen?
Gehen Sie konstruktiv mit Konflikten um?**

In diesem Test finden Sie 27 Fragen, die Ihre Einstellung zu den Themen „Bedürfnisse und Gefühle“, „Wahrnehmung und Wertschätzung“ sowie „Konfliktlösung“ erkunden sollen.

Beantworten Sie diese Fragen bitte spontan und ehrlich, damit das Ergebnis möglichst authentisch ist.

Viel Spaß!

1. Ich kenne meine Bedürfnisse im Allgemeinen sehr genau.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

2. Für meine Bedürfnisse schäme ich mich nicht.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

3. Ich kann meine Bedürfnisse, wenn nötig, zurückstellen.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

4. Ich kann mein Bedürfnis nach Zuwendung ausdrücken.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

5. Ich kann mein Bedürfnis nach Liebe ausdrücken.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

6. Ich kann mein Bedürfnis nach Sexualität ausdrücken.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

7. Ich kann die Bedürfnisse und Gefühle anderer gelten lassen.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

8. Mehrheitsbeschlüsse versuche ich zugunsten Einzelner zu vermeiden.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

9. Ich stehe zu allen meinen Gefühlen.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

10. Ich kann meine Gefühle, wenn nötig, unter Kontrolle halten.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

11. Ich kann gut mit meinen Ängsten umgehen.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

12. Mit Ärger- und Wutgefühlen kann ich gut umgehen.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

13. Mit meiner Traurigkeit kann ich gut umgehen.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

14. Meine Körpersignale bemerke ich schnell.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

15. Mein inneres Erleben fühle ich ganz deutlich.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

16. Ich kann meine Gefühle leicht erkennen.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

HLCD Verlag • www.der-elefant-von-parma.de

Kopieren ausdrücklich erwünscht.

Im Gegenzug ist die Freude groß über eine freiwillige Geldzuwendung in angemessener Höhe an: HLCD Verlag · Kontonummer 170357396 · BLZ 70051003 · Sparkasse Freising
IBAN DE47700510030170357396 · BIC BYLADEM1FSI



Der Elefant von Parma® Konfliktlösung leicht gemacht

Test 2/2

17. Ich kenne meine Stärken genau.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

18. Ich kann die Bedürfnisse und Gefühle anderer leicht erkennen.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

19. Ich bringe gerne meine Wertschätzung anderen gegenüber zum Ausdruck.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

20. Ich kann mich auch über kleine Erfolge freuen.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

21. Für mich sind Konflikte dazu da, dass ich sie überwinde.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

22. Wenn es sein muss, gebe ich im Konflikt nach.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

23. Im Konfliktfall raste ich nicht aus.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

24. Es fällt mir nicht schwer, Konflikte anzusprechen.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

25. Mir macht es Spaß, kreative Lösungen für einen Konflikt zu finden.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

26. Die Lösung soll auf jeden Fall für beide Konfliktparteien stimmen.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

27. Ich beschäftige mich mit den eigenen Konflikten genauso intensiv, wie mit den Konflikten anderer.

- Ja, trifft zu. Ich bin zufrieden damit.
- Trifft bedingt zu. Ich bin mir unsicher.
- Nein, trifft fast gar nicht zu. Ich bin unzufrieden damit.

28. Geschafft! Hut ab! An dieser Stelle dürfen Sie sich loben!

Kommen wir nun zu der Auswertung Ihrer Antworten. Diese erfolgten nach der "Elefant von Parma®-Methode".

Auswertung:

Ja, trifft zu.

Ich bin zufrieden damit.

Anzahl dieser Antwort x 3 Punkte =

Trifft bedingt zu.

Ich bin mir unsicher.

Anzahl dieser Antwort x 2 Punkte =

Nein, trifft fast gar nicht zu.

Ich bin unzufrieden damit.

Anzahl dieser Antwort x 1 Punkt =

Punktezahl:

_____ +
_____ +
=====

Beachten Sie bitte, dass dieser Test (wie jeder andere „Persönlichkeitstest“ auch) immer nur Hinweise liefert, in welche Richtung Ihre Antworten zu deuten sind. Er liefert keine „objektiven“ Aussagen oder Deutungen, da hier zu viele Faktoren (Selbsteinschätzung, Authentizität etc.) zusammenkommen, die in einer Auswertung dieser Art nicht berücksichtigt werden können.

Punktezahl: 68 – 81

Es gelingt Ihnen bereits sehr gut einführend - bedürfnis- und konfliktlösungs-orientiert zu handeln! Bleiben Sie dran und suchen Sie weiter nach Möglichkeiten Ihre Fähigkeiten zu steigern, auch wenn Sie hier nur noch auf Details achten müssen. Da Sie diese Fähigkeiten schon sehr gut beherrschen, können Sie dennoch immer mehr in die Feinheiten gehen. Denn auch ein gut Geübter findet stets noch Verbesserungsmöglichkeiten.

Punktezahl: 41 – 67

Sie sind auf einem guten Weg! Sie können mit Ihren Gefühlen, Bedürfnissen und Konflikten zum großen Teil angemessen umgehen! Weiter so! Es gelingt Ihnen zwar nicht immer, aber Sie haben bereits ein recht gutes Einfühlungsvermögen für diese Themen entwickelt. In diesem Fall ist Bewusstheit angesagt und der Wille noch besser zu werden. Da Sie bereits gute Anlagen zeigen, sollte Ihnen das leicht gelingen!

Punktezahl: 27 – 40

Sie nehmen Ihre Unzufriedenheit bereits deutlich wahr. Mit etwas mehr Übung können Sie Ihr Einfühlungsvermögen verstärken, Bedürfnisse noch besser zum Ausdruck bringen und Konflikte konstruktiver lösen. Sie haben damit die einmalige Chance, Ihre Lebensqualität spürbar zu steigern, wenn Sie Ihre Persönlichkeitsentwicklung in dieser Richtung bewusst vorantreiben.

HLCD Verlag • www.der-elefant-von-parma.de

Kopieren ausdrücklich erwünscht.

Im Gegenzug ist die Freude groß über eine freiwillige Geldzuwendung in angemessener Höhe an: HLCD Verlag • Kontonummer 170357396 • BLZ 70051003 • Sparkasse Freising
IBAN DE47700510030170357396 • BIC BYLADEM1FSI

„Gut gemacht.
Hut ab!“

