

# Übung: Mein eigenes Temperament

## 1. Intensität



Wie stark reagieren Sie emotional?

Sind Sie schnell aufgebracht, oder sind Ihre Reaktionen eher zurückhaltend?

Ich reagiere leicht

Ich reagiere stark

## 2. Beharrlichkeit



Wenn Sie mit etwas beschäftigt sind und gebeten werden, damit aufzuhören, können Sie dann leicht aufhören? Neigen Sie bei frustrierenden Aufgaben eher dazu, leicht aufzugeben, oder beißen Sie sich durch?

Ich gebe leicht auf

Ich beiße mich fest, gebe nicht auf

## 3. Empfindlichkeit



Wie sehr nehmen Sie leise Geräusche, Emotionen, Temperaturunterschiede, Geschmack und Beschaffenheit wahr? Reagieren Sie leicht auf bestimmte Speisen, Etiketten in der Kleidung oder störende Geräusche?

In der Regel bin ich nicht empfindlich

Ich bin sehr empfindlich

## 4. Wahrnehmungsfähigkeit



Nehmen Sie Menschen, Farben, Geräusche und Gegenstände in Ihrer Umgebung sehr genau wahr? Vergessen Sie häufig, was Sie tun wollten, weil etwas anderes Ihre Aufmerksamkeit fesselt?

Ich nehme kaum etwas wahr

Ich nehme sehr viel wahr

## 5. Anpassungsfähigkeit



Wie schnell können Sie sich Änderungen in Ihrem Terminplan oder Ihren Routineabläufen anpassen? Wie kommen Sie mit Überraschungen zurecht?

Ich stelle mich schnell um

Ich stelle mich nur langsam um

### 6. Regelmäßigkeit

1 2 3 4 5

Haben Sie ziemlich regelmäßige Essenszeiten, Schlafenszeiten, einen regelmäßigen Schlafbedarf und regelmäßige sonstige Körperfunktionen?

Regelmäßig

Aktiv

### 7. Energie

1 2 3 4 5

Sind Sie immer in Bewegung und beschäftigt, oder sind Sie eher ruhig? Brauchen Sie körperliche Bewegung, damit es Ihnen gut geht?

Ruhig

Ich reagiere stark

### 8. Erste Reaktion

1 2 3 4 5

Wie reagieren Sie (in der Regel) auf eine neue Idee, einen neuen Ort oder eine neue Person?

Ich bin sofort dabei

Ich lehne es anfangs ab

### 9. Stimmung

1 2 3 4 5

Sind Sie in der Regel meist glücklich und zufrieden oder eher ernst und analytisch?

In der Regel bin ich positiv gestimmt

Ich bin eher ernst und analytisch

**Auswertung:**  
 9–18 Punkte: Zurückhaltend  
 19–28 Punkte: Aufgeweckt  
 29–45 Punkte: Temperamentvoll

**Quelle:** Kurcinka (2017): *Wie anstrengende Kinder zu großartigen Erwachsenen werden. Der Erziehungsratgeber für besonders geforderte Eltern.* mvg Verlag: München.