

Wie hoch ist Extraversion ausgeprägt?

Kreuzen Sie bitte an, inwiefern die folgenden zehn Aussagen auf Sie zutreffen. Anschließend addieren Sie die zehn Zahlen und tragen die Gesamtsumme in der Ergebniszeile ein. Der Auswertungsschlüssel verrät Ihnen dann, wie hoch die Persönlichkeitseigenschaft Extraversion bei Ihnen ausgeprägt ist.

	gar nicht	wenig	teils-teils	ziemlich	völlig
Der Umgang mit anderen Leuten gibt mir im Allgemeinen viel Energie.	1	2	3	4	5
Ich fühle mich am wohlsten, wenn ich alleine bin.	5	4	3	2	1
Ich treffe gerne viele Leute und habe Spaß mit ihnen.	1	2	3	4	5
Wenn ich mit vielen Menschen zusammen bin, halte ich mich lieber im Hintergrund.	5	4	3	2	1
Mich mit anderen Personen zu unterhalten motiviert mich und bringt mein Bestes zum Vorschein.	1	2	3	4	5
Ich ziehe es gewöhnlich vor, Dinge alleine zu tun.	5	4	3	2	1
Ich habe immer Spaß daran, neue Menschen kennen zu lernen.	1	2	3	4	5
Das Zusammensein mit anderen Menschen ist häufig anstrengend für mich.	5	4	3	2	1
Es geht mir am besten, wenn ich viele Menschen um mich herum habe.	1	2	3	4	5
Ich kann mich nicht so schnell für andere Menschen begeistern.	5	4	3	2	1
Gesamtsumme:					

Sobald Sie für jede Aussage eine Antwortmöglichkeit angekreuzt haben, addieren Sie die zehn Zahlen zusammen. Die Ausprägung Ihrer **Extraversion** können Sie dann an Ihrem Gesamtergebnis ablesen. Ist die Zahl...

...kleiner als 25 = unterdurchschnittlich ausgeprägte Extraversion

...größer als 25 und kleiner als 41 = durchschnittlich ausgeprägte Extraversion

...größer als 41 = überdurchschnittlich ausgeprägte Extraversion

Sie möchten erkennen, wie hoch die Persönlichkeitseigenschaft Extraversion bei anderen ausgeprägt ist? Die konkreten nonverbalen Signale, um dies treffsicher zu entschlüsseln, finden Sie in der Mimikresonanz-Profibox im Abschnitt „Körpersprache verstehen: Persönlichkeit einschätzen“.

Wie hoch ist **Gewissenhaftigkeit** ausgeprägt?

Kreuzen Sie bitte an, inwiefern die folgenden zehn Aussagen auf Sie zutreffen. Anschließend addieren Sie die zehn Zahlen und tragen die Gesamtsumme in der Ergebniszeile ein. Der Auswertungsschlüssel verrät Ihnen dann, wie hoch die Persönlichkeitseigenschaft **Gewissenhaftigkeit** bei Ihnen ausgeprägt ist.

	gar nicht	wenig	teils-teils	ziemlich	völlig
Wenn ich an etwas arbeite, bin ich leicht abzulenken.	5	4	3	2	1
Wenn ich einen Plan habe, dann tue ich alles, um ihn zu verwirklichen.	1	2	3	4	5
Wenn ich bei der Ausführung eines Plans auf Schwierigkeiten stoße, neige ich dazu, schnell aufzugeben.	5	4	3	2	1
Ich hätte keine Probleme damit, hart für etwas zu arbeiten, was erst nach relativ langer Zeit Früchte tragen wird.	1	2	3	4	5
Ich setze meine Pläne oft nicht zu Ende durch.	5	4	3	2	1
Wenn ich einen Plan verfolge, lasse ich mich nicht leicht durch kurzfristige Bedürfnisse ablenken.	1	2	3	4	5
Ich habe mir oft ein Ziel gesetzt, ohne wirklich versucht zu haben, es zu erreichen.	5	4	3	2	1
Wenn ich mir ein Ziel gesetzt habe, verfolge ich es sehr hartnäckig.	1	2	3	4	5
Es ist sehr schwierig für mich, einen Plan zu verfolgen, wenn dies erfordert, dass ich momentane Bedürfnisse ignoriere.	5	4	3	2	1
Wenn ich mir ein Vorhaben in den Kopf gesetzt habe, dann bleibe ich dran, egal wie lange es dauert.	1	2	3	4	5
Gesamtsumme:					

Sobald Sie für jede Aussage eine Antwortmöglichkeit angekreuzt haben, addieren Sie die zehn Zahlen zusammen. Die Ausprägung Ihrer **Gewissenhaftigkeit** können Sie dann an Ihrem Gesamtergebnis ablesen. Ist die Zahl...

...kleiner als 26 = unterdurchschnittlich ausgeprägte Gewissenhaftigkeit

...größer als 26 und kleiner als 40 = durchschnittlich ausgeprägte Gewissenhaftigkeit

...größer als 40 = überdurchschnittlich ausgeprägte Gewissenhaftigkeit

Sie möchten erkennen, wie hoch die **Persönlichkeitseigenschaft Gewissenhaftigkeit bei anderen ausgeprägt ist**? Die konkreten nonverbalen Signale, um dies treffsicher zu entschlüsseln, finden Sie in der Mimikresonanz-Profibox im Abschnitt „Körpersprache verstehen: Persönlichkeit einschätzen“.

Wie hoch ist Neurotizismus ausgeprägt?

Kreuzen Sie bitte an, inwiefern die folgenden zehn Aussagen auf Sie zutreffen. Anschließend addieren Sie die zehn Zahlen und tragen die Gesamtsumme in der Ergebniszeile ein. Der Auswertungsschlüssel verrät Ihnen dann, wie hoch die Persönlichkeitseigenschaft Neurotizismus bei Ihnen ausgeprägt ist.

	gar nicht	wenig	teils	ziemlich	völlig
Ich habe selten Angst, dass andere Menschen mich nicht mögen.	5	4	3	2	1
Wenn ich mich mit Freunden treffe, habe ich manchmal das Gefühl, dass sie hinterher schlecht über mich reden.	1	2	3	4	5
Ich zweifle nie daran, dass ich es verdiene, von anderen akzeptiert zu werden.	5	4	3	2	1
Ich zweifle oft an der Beständigkeit meiner Beziehungen.	1	2	3	4	5
Auch wenn sich Freunde oder Verwandte lange Zeit nicht bei mir melden, gehe ich nicht davon aus, dass es an mir liegt.	5	4	3	2	1
Wenn sich eine Person länger nicht bei mir meldet, fange ich schnell an, die Beziehung zu ihr in Frage zu stellen.	1	2	3	4	5
Wenn eine mir wichtige Person sich irgendwie komisch verhält, habe ich selten die Vermutung, dass dies etwas mit mir zu tun haben könnte.	5	4	3	2	1
Wenn andere Menschen durchblicken lassen, dass sie etwas an mir nicht mögen, kann meine Stimmung recht schnell ins negative umschlagen.	1	2	3	4	5
Wenn Freunde oder Bekannte mir nicht genug Aufmerksamkeit schenken, habe ich selten das Gefühl, dass sie mich nicht mehr mögen.	5	4	3	2	1
Wenn ich von anderen Personen Signale der Ablehnung empfangen, bin ich sofort beunruhigt und mache mir Gedanken über den möglichen Grund.	1	2	3	4	5
Gesamtsumme:					

Sobald Sie für jede Aussage eine Antwortmöglichkeit angekreuzt haben, addieren Sie die zehn Zahlen zusammen. Die Ausprägung Ihres **Neurotizismus** können Sie dann an Ihrem Gesamtergebnis ablesen. Ist die Zahl...

...kleiner als 22 = unterdurchschnittlich ausgeprägter Neurotizismus

...größer als 22 und kleiner als 36 = durchschnittlich ausgeprägter Neurotizismus

...größer als 36 = überdurchschnittlich ausgeprägter Neurotizismus

Sie möchten erkennen, wie hoch die Persönlichkeitseigenschaft **Neurotizismus** bei anderen ausgeprägt ist? Die konkreten nonverbalen Signale, um dies treffsicher zu entschlüsseln, finden Sie in der Mimikresonanz-Profibox im Abschnitt „Körpersprache verstehen: Persönlichkeit einschätzen“.

Wie hoch ist Ihre **Offenheit** ausgeprägt?

Kreuzen Sie bitte an, inwiefern die folgenden zehn Aussagen auf Sie zutreffen. Anschließend addieren Sie die zehn Zahlen und tragen die Gesamtsumme in der Ergebniszeile ein. Der Auswertungsschlüssel verrät Ihnen dann, wie hoch die Persönlichkeitseigenschaft **Offenheit für neue Erfahrungen** bei Ihnen ausgeprägt ist.

	gar nicht	wenig	teils-teils	ziemlich	völlig
Ich genieße es, über neue Lösungen für Probleme nachzudenken.	1	2	3	4	5
Denken ist für mich nicht mit Spaß verbunden.	5	4	3	2	1
Ich denke gerne darüber nach, wie die Gesellschaft in Zukunft aussehen könnte.	1	2	3	4	5
Ich mag es nicht, über Dinge nachzudenken, wenn es dafür keine klare Notwendigkeit gibt.	5	4	3	2	1
Ich liebe es, über komplexe Themen wie den Sinn des Lebens oder die Weltpolitik nachzudenken.	1	2	3	4	5
Ich mag es nicht, Gedankenspiele anzustellen.	5	4	3	2	1
Ich mag es sehr, mich geistig zu betätigen.	1	2	3	4	5
Ich beschäftige mich lieber mit alltäglichen Dingen, als über theoretische Themen nachzudenken.	5	4	3	2	1
Es geht mir am besten, wenn ich geistig gefordert werde.	1	2	3	4	5
Ich mag es nicht, über unkonventionelle Ideen nachzudenken.	5	4	3	2	1
Gesamtsumme:					

Dieser Persönlichkeitstest basiert auf dem Five Individual Reaction Norms Inventory (FIRNI) von Lars Penke und Jaap Dennissen. Die Forschung hinter dem Fragebogen finden Sie unter: Denissen, J. J. A., & Penke, L. (2008). Individual reaction norms underlying the Five Factor Model of personality: First steps towards a theory-based conceptual framework. *Journal of Research in Personality*, 42, 1285-1302. DOI: 10.1016/j.jrp.2008.04.002 (FIRNI)

Sobald Sie für jede Aussage eine Antwortmöglichkeit angekreuzt haben, addieren Sie die zehn Zahlen zusammen. Die Ausprägung Ihrer **Offenheit für neue Erfahrungen** können Sie dann an Ihrem Gesamtergebnis ablesen. Ist die Zahl...

...kleiner als 30 = unterdurchschnittlich ausgeprägte Offenheit für neue Erfahrungen

...größer als 30 und kleiner als 44 = durchschnittliche Offenheit für neue Erfahrungen

...größer als 44 = überdurchschnittlich ausgeprägte Offenheit für neue Erfahrungen

Sie möchten erkennen, wie hoch die **Persönlichkeitseigenschaft Offenheit für neue Erfahrungen bei anderen ausgeprägt ist**? Die konkreten nonverbalen Signale, um dies treffsicher zu entschlüsseln, finden Sie in der Mimikresonanz-Profibox im Abschnitt „Körpersprache verstehen: Persönlichkeit einschätzen“.

Wie hoch ist **Verträglichkeit** ausgeprägt?

Kreuzen Sie bitte an, inwiefern die folgenden zehn Aussagen auf Sie zutreffen. Anschließend addieren Sie die zehn Zahlen und tragen die Gesamtsumme in der Ergebniszeile ein. Der Auswertungsschlüssel verrät Ihnen dann, wie hoch die Persönlichkeitseigenschaft **Verträglichkeit** bei Ihnen ausgeprägt ist.

	gar nicht	wenig	teils-teils	ziemlich	völlig
Ich würde lieber teilen als mit anderen darum zu wetteifern, etwas ganz für mich zu bekommen.	1	2	3	4	5
Mein eigenes Wohlbefinden ist mir wichtiger als die Probleme anderer Personen.	5	4	3	2	1
Ich verzichte lieber darauf, meine Interessen durchzusetzen, wenn sie mit den Gefühlen anderer Leute im Konflikt stehen.	1	2	3	4	5
Ich helfe anderen Menschen ungern, wenn mir daraus Nachteile entstehen.	5	4	3	2	1
Ich bin gerne großzügig, ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten.	1	2	3	4	5
Bei Interessenkonflikten mit Anderen versuche ich immer, das Maximale für mich herauszuholen.	5	4	3	2	1
Wenn ich etwas mit anderen teile, finde ich es nicht schlimm, wenn andere mehr bekommen als ich selbst.	1	2	3	4	5
Ich tue einer Person ungern einen Gefallen, wenn ich weiß, dass ich später nichts von ihr zurückbekomme.	5	4	3	2	1
Ich würde anderen Personen auch dann helfen, wenn ich gerade selbst viele Probleme habe.	1	2	3	4	5
Ich hätte keine Probleme damit, meine Interessen auf Kosten anderer Personen durchzusetzen.	5	4	3	2	1
Gesamtsumme:					

Sobald Sie für jede Aussage eine Antwortmöglichkeit angekreuzt haben, addieren Sie die zehn Zahlen zusammen. Die Ausprägung Ihrer **Verträglichkeit** können Sie dann an Ihrem Gesamtergebnis ablesen. Ist die Zahl...

...kleiner als 29 = unterdurchschnittlich ausgeprägte Verträglichkeit

...größer als 29 und kleiner als 42 = durchschnittliche ausgeprägte Verträglichkeit

...größer als 42 = überdurchschnittlich ausgeprägte Verträglichkeit