

Kreuzen Sie die jeweilige Punktzahl Ihrer Antwort an und zählen Sie alles zusammen.

	A	B	C
1	5	0	10
2	0	5	10
3	10	5	0
4	5	10	0
5	0	5	10
6	0	10	5
7	5	10	0
8	10	0	5
9	0	5	10
10	5	0	10
11	10	5	0
12	10	0	5
13	0	5	10
14	10	5	0
15	5	10	0
16	5	10	0
17	0	5	10
total	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

1.444.444

... ausbaufähig unter 60 Punkte

Wahrscheinlich ist es Ihnen gar nicht bewusst, aber leider fehlen Ihnen manchmal die Antennen für die Deutung des Verhaltens Ihrer Mitmenschen. Doch damit sind Sie nicht allein: Nach Erfahrungswerten unserer Expertin müssten über die Hälfte aller Testteilnehmer in dieser Kategorie landen. Das erklärt auch, warum Sie sich immer wieder für die falschen Männer interessieren oder Schwierigkeiten im Umgang mit Kindern haben – ein klarer Hinweis auf fehlende Empathie. Sind Sie deshalb oberflächlich? Nein! „Oft steckt dahinter nur mangelnde Kenntnis der eigenen Persönlichkeit“, so Expertin Mira Mühlenhof. „Wer sich selbst nicht hinterfragt und eigene Mechanismen bewusst macht, kann andere nicht verstehen.“ **Wenn Sie Ihr Einfühlungsvermögen verbessern möchten, sollten Sie sich ehrliches Feedback einholen** – von Freunden, Familienmitgliedern oder einem Coach. Das kann mitunter schmerzhaft sein, aber es lohnt sich. Denn: Wo bisher Streitereien unlösbar schienen, sehen Sie plötzlich Ihren Anteil. Und damit auch Auswege. Mühlenhof: „Durch intensive Auseinandersetzungen mit Problemen kann das Verständnis für sich selbst und damit auch das für andere wachsen.“

Auflösung

Ihre Menschenkenntnis ist ...

... beeindruckend über 120 Punkte

„Wer über eine gute Menschenkenntnis verfügt, schaut nicht darauf, wie jemand etwas macht, sondern, warum“, erklärt unsere Expertin, Sozialpsychologin und Coach Mira Mühlenhof (Buch: *Key to see. Menschenkenntnis ist der Schlüssel zu gelingenden Beziehungen*, Knauer, 19,99 €). Und genau das tun Sie. Sie wissen sofort, wie Sie jemanden einzuschätzen haben, und suchen sich die Leute aus, die zu Ihnen passen. **Ihr Feingefühl hilft Ihnen bei jeder Konfliktlösung, privat und im Job** – weil Sie sich in andere hineinversetzen können. Nicht umsonst werden Sie oft als Gesprächspartnerin aufgesucht und um Rat gefragt. Auch Sie selbst arbeiten Krisen ausgiebig mithilfe von Vertrauten auf und schärfen dadurch Ihre Intuition weiter. Ihr einziges Problem: „Viel Mitgefühl zu haben kann enttäuschend sein“, sagt Mira Mühlenhof. „Sie geben einen Verständnissvorschuss und wünschen sich dieses Verständnis zurück. Leider bleibt dieser Wunsch oft unerfüllt, da nur wenige Menschen über Ihre Gabe verfügen.“ Trösten Sie sich: Ab und an begegnen Sie solchen Menschen, die sind, wie Sie selbst. Und wenn Sie sich finden, erkennen Sie sich sofort!

... beachtlich

60 bis 120 Punkte

Ja, Sie haben eine gute Menschenkenntnis. Allerdings verlieren Sie in schwierigen Fällen manchmal die Geduld und neigen dann zu vorschnellen Urteilen. Dabei übersehen Sie, dass der erste Eindruck täuschen kann. „Etwas durch die Brille eines anderen zu sehen, ist verdammt schwer. Auch Personen, die sich gut in ihre Mitmenschen hineinversetzen können, kommen da an ihre Grenzen“, erklärt Mira Mühlenhof. „Manche Verhaltensweisen kann man einfach nicht nachvollziehen, weil sie so fern vom eigenen Charakter sind.“ **Doch zum Glück kann man die Fähigkeit, sich in andere einzufühlen, durchaus trainieren.** „Das ist keine Frage des Könnens, sondern des Willens“, sagt die Sozialpsychologin. „Sie sollten sich ausführlich mit anderen beschäftigen, sich Zeit nehmen, sich mit ihnen austauschen, sich ehrlich um sie bemühen.“ Wenn Sie öfter nachfragen und genauer hinsehen, können Sie lernen, den Partner, Freunde oder Kollegen besser einzuschätzen und zu verstehen. Und: Diese Übung erleichtert es Ihnen auch, weniger streng mit sich selbst zu sein und eigene Schwächen besser anzunehmen.