

Bitte kreuzen Sie auf der folgenden Liste ALLES an, was Sie können, und beantworten im Anschluss die Frage ganz am Ende.

Ich kann ...

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Dinge/Situation/Wissen schnell begreifen | <input type="checkbox"/> Tagträumen                                     |
| <input type="checkbox"/> Prioritäten setzen                       | <input type="checkbox"/> Sport machen                                   |
| <input type="checkbox"/> Etwas verständlich erklären              | <input type="checkbox"/> Nachdenken über die Welt und das Leben         |
| <input type="checkbox"/> Struktur geben                           | <input type="checkbox"/> Schreiben                                      |
| <input type="checkbox"/> etwas zuverlässig erledigen              | <input type="checkbox"/> Lesen  |
| <input type="checkbox"/> Ehrlich sein                             | <input type="checkbox"/> Rechnen  |
| <input type="checkbox"/> Gesundes Misstrauen haben                | <input type="checkbox"/> Telefonieren                                   |
| <input type="checkbox"/> Selbstbewusst sein                       | <input type="checkbox"/> Mit Freunden reden                             |
| <input type="checkbox"/> Meine Grenzen einschätzen                | <input type="checkbox"/> Freunde haben                                  |
| <input type="checkbox"/> Malen                                    | <input type="checkbox"/> Einen neuen Menschen kennen lernen             |
| <input type="checkbox"/> Geschichten oder Gedichte schreiben      | <input type="checkbox"/> Mich für andere interessieren                  |
| <input type="checkbox"/> Fotografieren                            | <input type="checkbox"/> Dinge mit Humor sehen                          |
| <input type="checkbox"/> Töpfern                                  | <input type="checkbox"/> Das halbvolle Glas sehen                       |
| <input type="checkbox"/> Basteln                                  | <input type="checkbox"/> Ein gutes Gespräch führen                      |
| <input type="checkbox"/> Mit Holz arbeiten                        | <input type="checkbox"/> Den Augenblick genießen                        |
| <input type="checkbox"/> Dekorieren                               | <input type="checkbox"/> Das „Kleine“ sehen                             |
| <input type="checkbox"/> Mich entspannen                          | <input type="checkbox"/> Ein Gespür für Menschen haben                  |
| <input type="checkbox"/> Schnell abschalten                       | <input type="checkbox"/> Den Überblick behalten                         |
| <input type="checkbox"/> Zuhören                                  | <input type="checkbox"/> Genau planen                                   |
| <input type="checkbox"/> Mich in andere hineinversetzen           | <input type="checkbox"/> Gut Zeit planen                                |
| <input type="checkbox"/> Verständnis für andere haben             | <input type="checkbox"/> Mir gut Abläufe vorstellen                     |
| <input type="checkbox"/> Singen                                   | <input type="checkbox"/> Mir gut alles mögliche merken                  |
| <input type="checkbox"/> Meinen Lebensunterhalt verdienen         | <input type="checkbox"/> Lange durchhalten                              |
| <input type="checkbox"/> Mich ernähren                            | <input type="checkbox"/> Mutig sein                                     |
| <input type="checkbox"/> Mich körperlich pflegen                  | <input type="checkbox"/> Energie haben                                  |
| <input type="checkbox"/> Kochen                                   | <input type="checkbox"/> Mich für etwas begeistern                      |
| <input type="checkbox"/> Cocktails mixen                          | <input type="checkbox"/> Flexibel sein                                  |
| <input type="checkbox"/> Zeitung lesen                            | <input type="checkbox"/> Probleme frühzeitig erkennen                   |
| <input type="checkbox"/> Mir Ruhe verschaffen                     | <input type="checkbox"/> Genießen                                       |
| <input type="checkbox"/> Mir Zeit nehmen                          | <input type="checkbox"/> Grenzen meiner Verantwortung einschätzen       |
| <input type="checkbox"/> Bilder betrachten                        | <input type="checkbox"/> Es mir gut gehen lassen                        |
| <input type="checkbox"/> Bücher lesen                             | <input type="checkbox"/> Dinge bis zur logischen Konsequenz durchdenken |
| <input type="checkbox"/> Zeitschriften lesen                      | <input type="checkbox"/> Im richtigen Moment egoistisch sein            |
| <input type="checkbox"/> Fernsehen                                | <input type="checkbox"/> Mich auf mich selbst verlassen                 |
| <input type="checkbox"/> Urlaub machen                            | <input type="checkbox"/> Auf meine Intuition hören                      |
| <input type="checkbox"/> Ein heißes Bad nehmen                    | <input type="checkbox"/> Details sehen                                  |
| <input type="checkbox"/> Mir Namen merken                         | <input type="checkbox"/> Offen für neue Wege sein                       |
| <input type="checkbox"/> Mir Zahlen merken                        | <input type="checkbox"/> Offen für neue Lösungen sein                   |
| <input type="checkbox"/> Ein Instrument spielen                   | <input type="checkbox"/> Offen für andere Meinungen sein                |
| <input type="checkbox"/> Musik hören                              | <input type="checkbox"/> Vorurteilsfrei sein                            |
| <input type="checkbox"/> Tanzen gehen                             | <input type="checkbox"/> Demütig sein                                   |
| <input type="checkbox"/> Mir etwas Schönes vorstellen             |   |
| <input type="checkbox"/> Mich an etwas Gutes erinnern             |   |

- Respektvoll sein
- Verantwortungsbewusst sein
- Pünktlich sein
- Diskutieren
- Mich an Regeln halten
- Hierarchien auch mal akzeptieren
- Fehler anderer akzeptieren
- Meine eigene Unvollkommenheit akzeptieren
- Zum Arzt gehen
- Einkaufen
- Mit Ämtern umgehen
- Mir einen Job besorgen
- Mir eine Wohnung anmieten
- Mein Geld verwalten
- Sparsam sein
- Angemessene Ansprüche an mich stellen
- Angemessene Ansprüche an andere stellen
- Erwartungen zu Beginn eines Projektes klären
- Erwartungen zu Beginn einer Beziehung klären
- Mir treu sein
- Meinem Partner/meiner Partnerin treu sein
- Mich in den Bergen wohlfühlen
- Mich am Wasser wohlfühlen
- Mich im Wasser wohlfühlen
- Mich in der Luft wohlfühlen
- Mich in der Wüste wohlfühlen
- Mich im Flachland wohlfühlen
- Auto fahren
- Motorrad fahren
- Roller fahren
- Fahrrad fahren
- Reiten
- Mit dem Hund spazieren gehen
- Die Katze streicheln
- Mit meinem Haustier reden
- Träumen
- Neugierig sein
- Für meine Sicherheit sorgen
- Geduldig sein
- Gut zusammenfassen
- Zwischen Menschen/Gruppen vermitteln
- Meine Meinung sagen
- Fragen stellen, wenn ich etwas nicht weiß
- Nachfragen, wenn ich etwas nicht verstanden habe
- Auch mal nachgeben
- Kompromissbereit sein
- Eine Gruppe führen
- Jemanden motivieren
- Mich selbst motivieren
- Nach der eigenen Moral handeln
- Etwas reparieren
- Eine Betriebsanleitung entziffern
- Einen Witz erzählen
- Eine Geschichte erzählen
- Mir Informationen besorgen
- Es langsam angehen lassen
- Eine Situation analysieren
- Eine realistische Bewertung einer Situation abgeben
- Meine Berufserfahrung sinnvoll einsetzen
- Meine Lebenserfahrung sinnvoll einsetzen
- Mich von Überflüssigem trennen
- Entschlossen handeln
- Die Ruhe selbst bleiben
- Anderen Grenzen setzen
- Anweisungen bei anderen durchsetzen
- Die Bedürfnisse mehrerer Personen unter einen Hut bringen
- Konzentriert arbeiten
- Mich schön kleiden
- Es mir bequem machen
- Ins Theater gehen
- In die Oper gehen
- Ins Ballett gehen
- Ins Musical gehen
- Ins Konzert gehen
- Einen Sonnenaufgang genießen
- Einen Sonnenuntergang genießen
- Tiere beobachten
- Die eigenen Meinung vertreten
- Gut argumentieren
- Vergeben
- Nicht nachtragend sein
- Meinen Ärger äußern
- Gefühle zeigen
- Weinen
- Schimpfen
- Mich freuen
- Gefühle zugeben

- Kritik annehmen
- Kritik äußern ohne den anderen zu verletzen
- Pflanzen versorgen
- Jemandem eine Freude machen
- Einen Knopf annähen
- Ein Hemd bügeln
- Freundlich sein
- Höflich sein
- Mich gewählt ausdrücken
- Verständlich ausdrücken
- Mich an das Sprachniveau meines Gegenübers anpassen
- Mich an andere Menschen anpassen
- An eine andere Kultur anpassen
- Mich in andere hineinversetzen
- Lachen
- Liebe empfinden
- Lust empfinden
- Angst haben
- Traurig sein
- Sehen
- Farben sehen
- Hören
- Mit beiden Ohren hören
- Riechen
- Schmecken
- Fühlen
- Meinen Körper spüren
- Schmerz empfinden
- Schlafen
- Satt sein
- Befriedigt sein
- Mich gut fühlen
- Sexualität genießen
- Berührungen genießen
- Wärme genießen
- Kälte genießen
- In die Sauna gehen
- Schwimmen
- Einen PC bedienen
- Einen CD-Player bedienen
- Einen DVD-Player bedienen
- Einen Schallplattenspieler bedienen
- Einen Fernseher bedienen
- Ein Videogerät bedienen
- Eine Videokamera bedienen
- Im Internet surfen
- Die Telefonauskunft anrufen
- Ein Handy bedienen
- Eine Küchenmaschine bedienen
- Einen Toaster bedienen
- Mit einem Bügeleisen umgehen
- Mit einer Strickmaschine umgehen
- Mit einer Saftpresse umgehen
- Eine Mikrowelle bedienen
- Einen Fahrstuhl bedienen
- Öffentliche Verkehrsmittel benutzen
- Eine Sitzung moderieren
- Einen Vortrag halten
- Eine Diskussion leiten
- Ein Protokoll schreiben
- Mit einem verärgerten Menschen umgehen
- Mich im Ernstfall verteidigen
- Ein Tier dressieren
- Einen Rasenmäher bedienen
- Über das Leben philosophieren
- Denken
- Fühlen
- Handeln
- Selbst Essen
- Selbst Trinken
- Selbst auf die Toilette gehen
- Mich selbst waschen
- Mich an etwas erinnern
- Ich kann meine Handlungen planen
- Eine Konservendose öffnen
- Rückwärts einparken
- Kuchen backen
- Ski fahren
- Reisen
- Mich mögen
- Essen genießen
- Fremdsprachen spreche
- Spazieren gehen
- Mich gut orientieren
- Bilderwitze verstehen
- Ich kann gärtnern
- Wäsche waschen
- Den Müll raus bringen
- Briefe schreiben
- Briefe beantworten
- Zufrieden sein
- Ich bin loyal
- Stolz sein
- Ich kann tapfer sein

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ich kann morgens aufstehen | <input type="checkbox"/> Spontan sein   |
| <input type="checkbox"/> Ich bin ein guter Freund   | <input type="checkbox"/> Großzügig sein |
| <input type="checkbox"/> Auch mal albern sein       | <input type="checkbox"/> Kaffee kochen  |
| <input type="checkbox"/> Über mich selber lachen    | <input type="checkbox"/> Tee kochen     |
| <input type="checkbox"/> Mich auch mal gehen lassen |   |

**Was kann ich noch, was nicht auf der Liste steht?**

**Das kann ich alles – was will ich noch lernen?**