

## Fragen zur Selbstbeobachtung

**Wenn wir auf einen bestimmten Aspekt unseres Verhaltens oder unserer Gefühle besonders achten, können wir oft interessante Beobachtungen machen, die uns – ohne diese durch Fragen gelenkte Aufmerksamkeitssteuerung – nicht aufgefallen wären.**

Ordnen Sie Ihre Antworten ein! Sie können die Spanne zwischen 1 (trifft voll zu) und 5 (trifft gar nicht zu) ausloten. Beurteilen Sie nicht, was Ihnen auffällt! Machen Sie sich ihre automatisierten Verhaltensweisen einfach nur bewusst.

|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|
| Ich kann mir Gesichter gut merken. Wenn ich jemanden vorgestellt bekomme, erkenne ich ihn beim nächsten Treffen problemlos wieder.       |   |   |   |   |   |
| Ich kann mir Zahlen sehr gut merken.   |   |   |   |   |   |
| Ich kann mir Vokabeln leicht merken.   |   |   |   |   |   |
| Im Unterricht lasse ich mich gerne ablenken, Briefchen schreiben, leise Gespräche führen, das ist für mich eine willkommene Abwechslung. |   |   |   |   |   |
| Ich bin ein Meister darin, ein interessiertes Gesicht zu machen im Unterricht, aber gleichzeitig meinen Tagträumen nachzuhängen.         |   |   |   |   |   |
| Es gelingt mir leicht, zu telefonieren und noch viele andere Dinge gleichzeitig zu erledigen.  |   |   |   |   |   |
| Musik über Kopfhörer zu hören, beeinträchtigt meine Aufmerksamkeit nicht.  |   |   |   |   |   |
| Ich bin sehr sensibel dafür, wenn andere nonverbale Signale austauschen, wenn ich im Unterricht etwas sage.                              |   |   |   |   |   |
| Ich kann am Gesicht ablesen, was jemand von mir denkt.   |   |   |   |   |   |
| Wenn ich mich in eine Arbeit vertiefe, vergesse ich völlig die Zeit.   |   |   |   |   |   |
| Wenn ich Hausaufgaben mache, stehe ich oft auf, um etwas zu essen.   |   |   |   |   |   |
| Ich spüre, ob mich jemand leiden kann oder nicht.  |   |   |   |   |   |
| Wenn über bestimmte Themen gesprochen wird, fällt es mir schwer, aufmerksam zu sein. Ich höre dann einfach weg.                          |   |   |   |   |   |
| Mir fällt immer gleich auf, wer in den Lerngruppen fehlt.  |   |   |   |   |   |
| Ich mag es zum Beispiel nicht, ein Bild länger zu betrachten. Ein Blick genügt und ich habe alles erfasst.                               |   |   |   |   |   |
| Ich brauche immer Musik im Hintergrund oder den eingeschalteten Fernseher.   |   |   |   |   |   |
| Ich liebe Stille.  |   |   |   |   |   |
| Stille ist mir unheimlich.   |   |   |   |   |   |