

Teste dich selbst - Die eigene Persönlichkeit verstehen durch Selbsttests (Persönlichkeitstest)

Viele Menschen sind heutzutage neugierig, ihre Persönlichkeit durch automatisierte Selbsttests im Internet bestimmen zu lassen. Durch die große Nachfrage versuchen jedoch auch immer mehr Trittbrettfahrer auf diesen Zug mit aufzuspringen und bieten Selbsttests für viele Bereiche des eigenen Lebens an. Leider litt die Qualität dieser Analyseverfahren in den vergangenen Jahren maßgeblich, sodass viele Menschen heutzutage mit einem internetbasierenden Selbsttest eine gewisse Unseriösität verbinden.

Nachdem wir zahlreiche Selbsttest – Anbieter selbst getestet haben, müssen wir konstatieren, dass dieser Grundtenor durchaus vertretbar ist und der überwiegende Teil der Angebote eine erschreckend niedrige Qualität aufwies, sodass die Aussagen aus dem Test nicht ernst genommen werden können. Da wir selbst Anbieter von wissenschaftlich konzipierten Selbsttests sind, möchten wir uns diesen Befürchtungen stellen und Ihnen daher gerne einen transparenten Einblick geben.

Bevor wir auf unseren Persönlichkeitstest zu sprechen kommen, möchten wir zunächst die Grundzüge eines solchen Testverfahrens beschreiben, sowie die darin enthaltenen Begriffe genauer beleuchten. Das Wort Persönlichkeit bezeichnet die Individualität eines Menschen. Dies beinhaltet dabei die einzigartigen psychischen Eigenschaften worin sich die Menschen von anderen unterscheiden. Durch diese Unterschiede ergeben sich ebenfalls auch unterschiedliche Verhaltensweisen. Diese wiederum stehen im Fokus der Psychologie. Die Psychologie beschreibt und erklärt das Erleben und Verhalten des Menschen, seine Entwicklung im Laufe des Lebens und alle dafür maßgeblichen inneren und äußeren Ursachen und Bedingungen.

Ein Persönlichkeitstest versucht nun, menschliche Besonderheiten und Unterschiede zu erfassen. Selbsttests sind die Instrumente der Psychologie, mit denen bestimmte Eigenschaften und Verhaltensweisen identifiziert, interpretiert und rückgemeldet werden können. Man unterscheidet zwischen den allgemeinen Persönlichkeitstests („Psychotests“) und den berufsbezogenen Tests, die eine Aussage über die Eignung eines Bewerbers im Hinblick auf eine Arbeitsstelle treffen sollen und im Rahmen von Bewerbungsgesprächen (speziell in Assessment-Centern) eingesetzt werden. Persönlichkeitstests können sehr gut zur Selbstreflexion genutzt werden. Diese können dabei helfen sich selber besser verstehen zu lernen, Rückmeldungen über das eigene Verhalten zu bekommen oder gar Persönlichkeitsstörungen zu identifizieren.

Der Begriff Test stammt ursprünglich aus dem englischen Sprachgebrauch und bedeutet "Probe". Bei psychologischen Tests ist es wichtig, dass diese auch tatsächlich nach wissenschaftlichen Prinzipien konstruiert, durchgeführt und ausgewertet werden. Der Begriff "Psychotest" (anstatt psychologischer Test) wird dabei in der Psychologie nicht verwendet. Psychotest bezeichnet in unserer Umgangssprache meist fragwürdige Selbsttests und Testangebote, die man z.B. in Zeitschriften und Illustrierten wiederfindet. Diese dienen lediglich der Unterhaltung und sollten demnach auch so behandelt werden. Nehmen Sie die Testergebnisse nicht zu ernst. Skeptisch zu betrachten sind ebenso die vielfältigen Angebote im Internet. Auch hier werden viele psychologische Tests zur Unterhaltung dargeboten und entsprechen nicht empirischen Kriterien. Falsche, ungenaue oder nicht erklärte Rückmeldungen durch Tests können zu unnötiger Frustrationen, Verwirrung oder Verunsicherung führen. Wenn Sie ein Testverfahren nutzen wollen, machen Sie sich zunächst ein Bild über die Testentwickler, den Testzweck und Ihren persönlichen Nutzen.

Bei Impulsdialog finden Sie einen Persönlichkeitstest der Ihnen Rückmeldung über bestimmte Persönlichkeitsstile und Persönlichkeitszüge geben wird. Insgesamt werden 12 Skalen erfasst. Der Test stellt ein Selbstbeurteilungsinstrument dar, welches eine relative Ausprägung von Persönlichkeitsstilen quantifiziert. Das Ziel ist nicht, bestimmte Persönlichkeitsstörungen zu beschreiben bzw. zu pathologisieren. Der Übergang von einem Persönlichkeitsstil, einer persönlichen Eigenart hin zu einer Persönlichkeitsstörung ist fließend. Um einer vorschnellen Pathologisierung vorzubeugen, raten wir bei Extremwerten dazu weitere Diagnostik hinzuzuziehen oder sich mit einem Fachexperten (Psychologen oder Arzt) auszutauschen.

Die Beantwortung des Fragebogens erfolgt auf einer 4-stufigen Ratingskala. Dabei soll der Nutzer Aussagen in Bezug auf Übereinstimmung mit sich selbst einschätzen (trifft nicht zu - trifft etwas zu - trifft überwiegend zu - trifft sehr stark zu). In der Auswertung ergibt sich dann eine Einordnung der eigenen Ausprägung von Stilen und Zügen im Vergleich zu der Gesamtbevölkerung (Farbausprägung der Skalen: grün – gelb - rot). Ausprägungen im gelben und roten Bereich können wichtige Hinweise sein, dass dieser Persönlichkeitsstil im Alltag zu vermehrten Belastungen führen kann. Die Stile werden ausführlich unter dem Auswertungsprofil beschrieben. Dort können Sie erfahren, was einen Stil ausmacht, wie Sie im Alltag auf andere wirken und wie sich eine starke Ausprägung äußert. Zudem werden Tipps und Anregungen für ein spezielles Training und für einen anderen Umgang damit gegeben.

So gibt zum Beispiel der Persönlichkeitsstil „emotional bis gefühlsimpulsiv“ an, wie stark die Emotionalität im Erleben ist. Eine hohe Ausprägung kann dafür sprechen „emotional“ zu sein, bei einer zu starken Ausprägung spricht es für eine Gefühlsimpulsivität. Eine niedrige Ausprägung auf dieser Skala bedeutet aber nicht zugleich „unemotional“ zu sein. Die Ausprägungen der Persönlichkeitszüge sind völlig wertfrei zu sehen. Eine hohe oder niedrige Ausprägung hat hierbei keine Aussagekraft, ob dadurch auch sicher vermehrte Belastungen oder Stress im Alltag auftreten können.

Der Persönlichkeitstest ist so konstruiert, dass nur die stabilen Anteile der Persönlichkeit abgefragt werden. Das bedeutet, er ist nicht abhängig von der eigenen „Tagesform“ oder der jeweiligen Stimmung. Das persönliche Antwortmuster spiegelt Tendenzen in der Persönlichkeit und des eigenen Verhaltens wieder. Dahingehend ist die Subjektivität bei der Beantwortung das Entscheidende. Entgegen der möglichen Kritik, dass die Ergebnisse zu subjektiv ausfallen könnten, kann geäußert werden,

dass es gewollt ist, dass jede Person, die diesen Test ausfüllt, mit einem anderen Beantwortungsschema an die Fragen heran geht. Die Reliabilität (= die Zuverlässigkeit des Gemessenen und somit Wiederholbarkeit der Ergebnisse) ist durch die wissenschaftliche Konstruktion des Tests bei Impulsdiallog gegeben.

Nutzen Sie den Persönlichkeitstest als wichtiges Feedbacktool, um mehr über sich selbst zu erfahren, potentielle Verstärker in Ihrem Stresserleben zu finden und sich selbst besser zu verstehen. Erhalten Sie Hinweise, an welchen Stellen Sie Ihr Verhalten in Ihrem eigenen Interesse überprüfen sollten, um zu mehr Lebensqualität zu gelangen.

„Nur durch Selbst-Bewusstheit, die Selbsterkenntnis und das richtige Denken bewirkt, gewinnen Geist und Herz an Tiefe und Weite.“
Krishnamurti

Zum Selbsttest Persönlichkeit

Zum Selbsttest Ressourcen

Zum Selbsttest Stress