

- 0 trifft nicht oder fast nicht zu
- 1 trifft teilweise oder selten zu
- 2 ist oft zutreffend
- 3 ist besonders ausgeprägt
- 4 trifft außerordentlich stark zu

Sei in deiner Einschätzung ganz spontan, vertrau auf deine Intuition. Kreuz pro Aussage jeweils nur ein Kästchen an. Am Ende zählst du die Punkte zusammen.

		0	1	2	3	4
1	Ich habe eine unstillbare Neugierde, bereits seit der Kindheit.	<input type="radio"/>				
2	Ich verfüge über ein sehr breites, vielschichtiges Wissen.	<input type="radio"/>				
3	Ich eigne mir dieses Wissen meist recht schnell und autodidaktisch an.	<input type="radio"/>				
4	Ich habe viele unterschiedliche Talente und Fähigkeiten, die ich alle leben möchte.	<input type="radio"/>				
5	Ich lege weniger Wert auf viele kleine Details als aufs große Ganze.	<input type="radio"/>				
6	Ich kann mich schnell für neue Themen begeistern und verfolge diese dann intensiv.	<input type="radio"/>				
7	Ich durchschaue schnell Zusammenhänge und kann analoge Beziehungen herstellen.	<input type="radio"/>				

		0	1	2	3	4
8	Ich habe eine sehr gute Beobachtungsgabe und nehme mehr wahr als die meisten Menschen.	<input type="radio"/>				
9	Ich vermeide den Kontakt mit langatmigen, inaktiven, interessensarmen Menschen.	<input type="radio"/>				
10	Ich kann andere Menschen sehr gut motivieren und begeistern.	<input type="radio"/>				
11	Ich verfüge über eine stark ausgeprägte Intuition.	<input type="radio"/>				
12	Ich lese viel – vieles gleichzeitig und über sehr unterschiedliche Themen.	<input type="radio"/>				
13	Ich habe ein (selbst-)kritisches und unabhängiges Denken.	<input type="radio"/>				
14	Ich gehe in Problemen völlig auf, aber nur dann, wenn ich echt motiviert bin.	<input type="radio"/>				
15	Ich kann zuvor gewählte Themen auch sehr schnell wieder loslassen, wenn sie mich langweilen.	<input type="radio"/>				
16	Ich habe nicht das Bedürfnis, mich durchzubeißen und eine Sache zu Ende zu bringen, wenn sie mich nicht mehr interessiert.	<input type="radio"/>				
17	Ich möchte Routineaufgaben möglichst vermeiden, sie quälen mich oft geradezu.	<input type="radio"/>				

		0	1	2	3	4
18	Ich verfolge sehr unterschiedliche Themen: Technik, Musik, Soziologie, Kochen ...	<input type="radio"/>				
19	Ich habe schon viele verschiedenartige Hobbys und Interessen in meinem Leben verfolgt.	<input type="radio"/>				
20	Ich kleide mich gern unkonventionell und auffallend; was »man« macht, kümmert mich wenig.	<input type="radio"/>				
21	Ich arbeite gern selbstbestimmt und frei, im Team muss ich mich zu sehr einschränken.	<input type="radio"/>				
22	Ich setze mir gern mehrere höchst motivierende Ziele auf einmal.	<input type="radio"/>				
23	Ich empfinde mich als sehr individuell, originell und eigenartig.	<input type="radio"/>				
24	Ich finde Meinungen von »Autoritäten« oft unwichtig und hinterfrage sie zunächst.	<input type="radio"/>				
25	Ich kann mit Hierarchien nicht gut umgehen und vermeide sie daher nach Möglichkeit.	<input type="radio"/>				
26	Ich kümmere mich wenig um Konventionen und Traditionen.	<input type="radio"/>				
27	Ich kann schnell und unerwartet meine Interessen verändern.	<input type="radio"/>				

		0	1	2	3	4
28	Ich suche gern aktiv die Nähe von ebenso »eigenartigen«, originellen Menschen.	<input type="radio"/>				
29	Ich habe oder suche Vorbilder/Mentoren, die ähnlich unkonventionelle Wege gegangen sind.	<input type="radio"/>				
30	Ich kann mich in andere gut einfühlen und nachempfinden, was sie bewegt.	<input type="radio"/>				
31	Ich verfüge über einen auffallend hohen Tatendrang, viel Unternehmungsgeist und Vitalität.	<input type="radio"/>				
32	Ich habe viele Facetten, wurde von anderen auch schon als Chamäleon oder ähnlich bezeichnet.	<input type="radio"/>				
33	Ich hatte bisher wenig Talent, ein gutes Zeitmanagement für mich zu finden.	<input type="radio"/>				
34	Ich habe öfter Schwierigkeiten, eine klare Entscheidung zu treffen und diese durchzuhalten.	<input type="radio"/>				

Weniger als 40 Punkte: Deine Fokussierung und Stabilität ermöglichen dir normalerweise ein geradliniges und stressfreies Leben. Daher bist du recht gut in der Lage, deinen Alltag zu meistern. Ausgeprägte Vielbegabung kann man dir nicht attestieren. Mithilfe der Anregungen in diesem Buch kannst du dennoch viel über dich selbst lernen und dir den Umgang mit vielbegabten Menschen in deinem Umfeld erleichtern. Du kannst dank deiner Gradlinigkeit eine gute Stütze für sie sein.

Zwischen 40 und 75 Punkten: Du bist sehr vielschichtig und manche deiner Begabungen machen dein Leben besonders intensiv. Du bist sicher gut in der Lage, deine Interessen zu steuern. Vermehrte Anreize und ständig wechselnde Aufgaben brauchst du nicht unbedingt und wahrscheinlich weißt du auch sehr gut, wie du dich selbst organisierst. Du bist damit sicher ein guter Teamplayer und ein kooperativer Mitarbeiter. Deine Fähigkeit zum strukturierten Arbeiten ist vermutlich vorbildlich. Dieses Buch unterstützt dich dabei, deine Fähigkeiten noch weiter zu vervollkommen.

Zwischen 76 und 110 Punkten: Du bist sicher ein vielbegabter Mensch. Es könnte sein, dass deine vielfältigen Begabungen in deinem Leben ein Störfaktor sind, zumindest dann, wenn du noch keine Strategien gefunden hast, mit dieser Disposition umzugehen. Dies beeinträchtigt dann deine Lebensfreude und deine Fähigkeit, deine Lebensziele zu erreichen. Vielleicht verursachen deine bunten Interessen auch Störgefühle, weil es dir schwerfällt, dich zu entscheiden, oder mit Disziplin ein Ziel zu verfolgen. Dagegen kannst du etwas tun! In diesem Buch findest du zahlreiche Denkanstöße und Übun-

gen, wie du deine Vielbegabung entdecken und so mehr Freude und Erfolg in dein Leben bringen kannst.

Über 110 Punkte: Du bist ausgeprägt vielbegabt, hast viele Talente und bist voller schöpferischer Kreativität. Diese Vielbegabung prägt deinen Alltag ganz erheblich und es ist eine schöne Lebensaufgabe, mit dieser Gabe umgehen zu lernen. Dieses Buch kann dir helfen, passende Wege zu finden, deinen manchmal überbordenden intensiven Interessenslagen zu begegnen, ohne dich unter Druck zu setzen. Du kannst dabei auch herausfinden, wie du deine vielen Talente, die du (noch) nicht auslebst, gezielt zum Leben erwecken und nutzen kannst. Natürlich kannst du deine Umgebung nicht unbedingt verändern. Aber du kannst die inneren und äußeren Einflüsse in deinem Sinne steuern und deine Lebenszufriedenheit damit deutlich erhöhen.

Bist du ein vielbegabter Scanner?

Du magst es bunt, lebendig und willst all deine reichen Begabungsfacetten leben? Dann lebe bunt, zeige Farbe, geh raus und freu dich, dass du dich selbst lebst. Einige machen es schon, sie fragen nicht, wie sie ankommen, es ist ihnen egal. Sie sind glücklich, das zu tun, was sie lieben und von Herzen wollen. Sie sind Rebellen des Geistes und leben das, was sie sind. Sie leben lustvoll, was sie leben wollen.

Lebe dich ebenfalls und erlebe ein wunderbares Leben voller Überraschungen und Abenteuer. Wie? Trau dich, du selbst zu sein. Zeig dich mit deinen bunten Facetten! Gib nicht so viel auf die Meinung anderer! Sei dir treu. Hab dich lieb, so wie du bist, mit all deiner Hochbegabung, Vielbegabung, Hochsensibilität oder Hochsensitivität. Es lohnt sich wirklich. Vergiss