



# Pre-Begabungstest für Erwachsene

## **Selbstcheck zur Frage: Lohnt sich eine professionelle Begabungsdiagnostik?**

### **Vorabinformation und ein Danke.**

Wenn du diesen Test gerade öffnest, hast du auf meinen Instagram-Post vermutlich mit „Erkannt“ o.Ä. reagiert.

Deshalb: **Danke für dein Interesse.**

Dieser Test ist noch nicht perfekt (kleine Challenge für mich 😊).

Inhaltlich ist er (fast) vollständig ausgearbeitet und basiert auf typischen Merkmalen hochbegabter Erwachsener, wie sie in der Begabungsforschung und in diagnostischen Kontexten beschrieben werden.

Technisch ist er noch nicht automatisiert. Das heißt:

- Du füllst ihn ausgedruckt oder digital (z. B. in Acrobat) aus.
- Die Auswertung erfolgt manuell durch dich selbst.
- Eine Online-Version mit automatischer Berechnung ist in Arbeit.

Ich wollte dein Interesse jedoch nicht auf „bald“ verschieben. Also bekommst du ihn jetzt, imperfekt.

### **Wichtig: Was dieser Test ist (und was nicht)**

#### **Dieser Test ist:**

- ein strukturierter Selbstcheck
- ein Indikator für kognitive Dynamik & Kontext-Passung
- eine Entscheidungshilfe für die Frage: „Macht eine Diagnostik Sinn?“

#### **Er ist nicht:**

- ein IQ-Test
- eine Diagnose
- ein Ersatz für professionelle Begabungsdiagnostik (z. B. WAIS)

#### **Er hilft dir zu klären:**

Geht es um durchschnittliche Unzufriedenheit oder um eine Tendenz strukturelle Andersartigkeit deines Denkens?



## Anleitung

Lies jede Aussage aufmerksam. Kreuze an, wie stark sie auf dich zutrifft. Antworte spontan und ehrlich, nicht strategisch (oder als ob jemand zugucken würde...😊).

### Teil 1 – Kognitive Dynamik

1                    2                    3                    4                    5  
Trifft gar nicht zu    Trifft eher nicht zu    Teils / teils    Trifft eher zu    Trifft stark zu

Aussage	1	2	3	4	5
Ich erkenne Muster schneller als andere.	<input type="checkbox"/>				
Ich denke häufig mehrere Ebenen gleichzeitig.	<input type="checkbox"/>				
Ich komme gedanklich schneller zu Lösungen als mein Umfeld.	<input type="checkbox"/>				
Ich stelle grundlegende Annahmen infrage.	<input type="checkbox"/>				
Komplexität fühlt sich für mich natürlicher an als Simplifizierung.	<input type="checkbox"/>				
Repetitive Aufgaben ermüden mich schnell.	<input type="checkbox"/>				

### Teil 2 – Intensität & innerer Antrieb

1                    2                    3                    4                    5  
Trifft gar nicht zu    Trifft eher nicht zu    Teils / teils    Trifft eher zu    Trifft stark zu

Aussage	1	2	3	4	5
	<input type="checkbox"/>				
Ich habe einen starken inneren Leistungsanspruch.	<input type="checkbox"/>				
Ich kann mich extrem intensiv in Themen vertiefen.	<input type="checkbox"/>				
Ich denke auch nach Entscheidungen noch lange weiter.	<input type="checkbox"/>				
Ich empfinde „halbherzige“ Lösungen als frustrierend.	<input type="checkbox"/>				
Perfektionismus begleitet mich regelmäßig.	<input type="checkbox"/>				

### Teil 3 – Kontext & Passung

1                    2                    3                    4                    5  
Trifft gar nicht zu    Trifft eher nicht zu    Teils / teils    Trifft eher zu    Trifft stark zu

Aussage	1	2	3	4	5
Ich fühle mich im Job intellektuell unterfordert, trotz Verantwortung.	<input type="checkbox"/>				
Ich erkläre mein Denken häufig, um anschlussfähig zu bleiben.	<input type="checkbox"/>				
Ich habe das Gefühl, mich anpassen zu müssen, um nicht zu irritieren.	<input type="checkbox"/>				
Ich hatte Phasen innerer Kündigung trotz objektiv guter Leistung.	<input type="checkbox"/>				
Smalltalk fällt mir schwerer als Tiefgang.	<input type="checkbox"/>				



## Teil 4 – Werte, Sinn & Tiefe

1                    2                    3                    4                    5  
Trifft gar nicht zu    Trifft eher nicht zu    Teils / teils    Trifft eher zu    Trifft stark zu

Aussage	1	2	3	4	5
Ich suche nach dem „Warum“ hinter Strukturen.	<input type="checkbox"/>				
Fragen von Moral und Gerechtigkeit beschäftigen mich stark.	<input type="checkbox"/>				
Ich denke regelmäßig über das große Ganze nach.	<input type="checkbox"/>				
Ich empfinde Sinnlosigkeit im Job als extrem belastend.	<input type="checkbox"/>				

## Reflexionsfragen (nicht überspringen!)

1. Wo erlebe ich aktuell am stärksten Unterforderung?
2. Wo erlebe ich Anpassungsdruck?
3. Was würde sich verändern, wenn ich wüsste, dass mein Denken strukturell anders ist?

Hier liegt die eigentliche Erkenntnis.

## Selbstauswertung

Zähle alle Antworten mit 4 oder 5.

### 0–10 hohe Werte

→ Wahrscheinlich keine klare Begabungsindikation. Kontextthemen prüfen.

### 11–18 hohe Werte

→ Deutliche Hinweise auf erhöhte kognitive Dynamik & Intensität.

### 19–25 hohe Werte

→ Starke Indikation, dass eine professionelle Begabungsdiagnostik sinnvoll sein könnte.

### 26+ hohe Werte

→ Sehr deutliche Begabungsmerkmale. Eine fundierte Abklärung könnte Klarheit bringen.

### Wichtig:

Es geht nicht um eine Zahl.

Es geht um das Muster.

## Und jetzt?



Wenn du mehrfach dachtest:

„Das erklärt einiges.“ Dann nimm das ernst.

Nicht im Sinne von: „Ich brauche ein Label.“

Sondern im Sinne von: „Vielleicht brauche ich andere Spielregeln.“

## **Mögliche nächste Schritte:**

- Professionelle Diagnostik (Sprich mich gern an. Gern empfehle ich aus meinem Netzwerk.)
- Austausch mit anderen „Gedankenakrobaten“
- Kontext-Neugestaltung
- Coaching zur persönlichen Klarheit und strukturellen Neuordnung

**Oder: Wir sprechen einfach.**

👉 Hier kannst du ein unverbindliches Gespräch buchen:

<https://calendly.com/info-29899/kennenlerngespräch-business-coaching?month=2026-01>

## **Zum Schluss**

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast.

Bleib neugierig!

Deine Kristin von #Gedankenakrobaten®