

Pre-Begabungstest für Erwachsene

Selbstcheck zur Frage:

Lohnt sich eine professionelle Begabungsdiagnostik?

Vorabinfo 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 diagnos-tischen 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 Anders-artigkeit 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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich denke häufig mehrere Ebenen gleichzeitig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich komme gedanklich schneller zu Lösungen als mein Umfeld.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich stelle grundlegende Annahmen infrage.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Komplexität fühlt sich für mich natürlicher an als Simplifizierung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Repetitive Aufgaben ermüden mich schnell.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe einen starken inneren Leistungsanspruch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich extrem intensiv in Themen vertiefen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich denke auch nach Entscheidungen noch lange weiter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich empfinde „halbherzige“ Lösungen als frustrierend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perfektionismus begleitet mich regelmäßig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich erkläre mein Denken häufig, um anschlussfähig zu bleiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe das Gefühl, mich anpassen zu müssen, um nicht zu irritieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich hatte Phasen innerer Kündigung trotz objektiv guter Leistung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smalltalk fällt mir schwerer als Tiefgang.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fragen von Moral und Gerechtigkeit beschäftigen mich stark.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich denke regelmäßig über das große Ganze nach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich empfinde Sinnlosigkeit im Job als extrem belastend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<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/kennenlerngesprach-business-coaching?month=2026-01>

Zum Schluss

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast.

Bleib neugierig!

Deine Kristin von #Gedankenakrobaten®