# Meta-Programm Test

Dieser Meta-Programm-Test ermöglicht das Herausfinden deiner derzeitigen Muster.   
Prägungen werden sichtbar.   
Der Test gibt momentan Aufschluss über deine Gewohnheiten und Prägungen.   
Es gibt kein falsch und Richtig. In dem Moment ist diese Antwort richtig.   
Du kannst auch pro Frage mehrere Antworten wählen.   
Bitte alle Fragen beantworten.

**Test**  
Meta-Programm 1 Die Welt um uns herum.  
Sinnessysteme  
  
1. In meiner Freizeit   
 a. schaue ich TV, gehe ins Kino oder in eine Ausstellung   
 b. höre ich Musik oder musiziere selbst  
 c. mache ich Sport, bewege mich oder mache etwas Handwerkliches.  
 d. koche oder esse was gerne  
 e. beschäftige ich mich am Computer oder Bücher

2. Ich achte bei Menschen am ehesten.  
 a. auf Aussehen oder darauf, wie Sie gekleidet sind.  
 b. auf den Klang der Stimme.  
 c. auf die Bewegung   
 d. auf Körper oder Mundgeruch.  
 e. darauf, ob sie sich vernünftig verhalten.

3. Ich lerne am leichtesten, wenn   
 a. es mir gezeigt wird.  
 b. es mir gesagt wird.  
 c. ich es selbst mache.  
 d. ich dabei esse oder eine Duftlampe verwende.  
 e. ich es analysiere.

4. Wenn ich mich in einer unbekannten Stadt aufhalte,  
 a. verwende ich einen Stadtplan  
 b. frage ich mich durch  
 c. lass ich mich von meiner Intuition führen.  
 d. koste ich mich durch die landesüblichen Spezialitäten.  
 e. interessiere ich mich für historische oder aktuelle Fakten.   
  
5. Ich mag Plätze wo  
 a. es vieles zu sehen, gibt und wo man Menschen beobachten kann.  
 b. es Musik, Umweltgeräusche oder ruhe gibt.  
 c. man sich bewegen kann.  
 d. es gut riecht oder es etwas Kulinarisches gibt.  
 e. man lesen oder sich unterhalten kann.

6. Wenn ich viel zu erledigen habe,  
 a. male ich mir aus, wie ich die Dinge erledige.  
 b. sage ich mir, was ich zu tun habe.  
 c. fühle ich mich rastlos, bis ich es erledigt habe.  
 d. belohne ich mich mit Naschereien.  
 e. mache ich einen Plan mit klaren Prioritäten.

7. Wenn ich mit jemandem sprechen.  
 a. versuche ich, mich nach Alternativen umzuschauen bis die Teile zusammenpassen.  
 b. lausche ich sehr genau, um zu hören, was er zu sagen hat.  
 c. versuche ich ein Gefühl zu bekommen für das was er sagt.  
 d. achte ich auf das was mir meine Nase sagt.  
 e. versuche ich, Sinn zu machen aus dem was er sagt.

8. Wenn ich Probleme löse,  
 a. versuche ich, mich nach Alternativen umzuschauen bis die Teile zusammenpassen.  
 b. spreche ich über andere Auffassungen, bis es plötzlich passt.  
 c. füge ich unterschiedliche Möglichkeiten zusammen, bis ich ein Gefühl von Balance habe.   
 d. versuche ich einen Riecher zu bekommen für die Lösung.  
 e. sammle ich Fakten bis sie logisch zusammenpassen.

9. Ich mag Orte, an denen   
 a. ich Dinge sehen und Menschen beobachten kann.  
 b. es Musik, Konversation oder Stille gibt.  
 c. man Platz hat um sich zu Bewegen.  
 d. sich genussvoll durch die Speisekarte kostet.  
 e. es sehr gut duftet.

**Meta-Programm 2 Lebenspräferenzen**

1. Die Zeitschriften oder Bücher, die ich am liebsten lese, handeln von.
2. Menschen (Biografien, Leute, ect.)
3. Plätzen (Geografie).
4. Aktivitäten (Sportzeitschriften, Segeln, Nähen, ect.)
5. Handel oder Technik oder beinhaltet berufliche Informationen.

(Wirtschaft, Motor-Magazine, ect.)

1. Lebensart (Kosmopoliten, Vogue, Gusto. ect…
2. Wenn ich ausgehe, um es mir gut gehen zu lassen, dann   
   a. besuche ich Leute, die ich kenne oder gehe mit ihnen weg.

b. besuche ich Plätze, die ich gerne habe.  
c. gehe tanzen, besuche ich Sportveranstaltungen oder mache etwas Tolles.  
d. besuche ich Veranstaltungen, wo ich Neues kennen lernen kann. .  
e. gehe ich einkaufen auf Flohmärkten oder Einkaufspromenaden.

1. Wenn ich entspanne, dann  
   a. unternehmen ich etwas mit Freunden oder mit der Familie.  
   b. besuche ich interessante Plätze oder mache etwas zu Hause:  
   b. betreibe ich Sport oder andere Aktivitäten.  
   c. lerne ich über Menschen, Plätzen oder Sachen.  
   e. verbringe ich Zeit in Kaufhäuser, um mich nach Neuem umzusehen.
2. Ein wichtiger Umstand, warum ich hier lebe,  
   a. sind Freunde oder die Familie, in der Nähe wohnen.  
   b. ist der Ort.  
   c. sind die Dinge, die ich hier machen kann.  
   d. sind die Möglichkeiten zur Weiterbildung und Sammeln neuer Ideen.  
   e. ist die Annehmlichkeit, alles zu bekommen, das ich möchte und brauche.
3. Im Urlaub möchte ich   
   a. Zeit mit meiner Familie verbringen.  
   b. zu Hause oder an einem bestimmten Ort entspannen.  
   c. etwas Fröhliches machen – kochen dekorieren, ect…  
   d. lesen, denken.  
   e. das Haus neu ausstatten und jedem kleine Geschenke machen.
4. Ich nehme meine Mahlzeit gerne  
   a. mit den Familien, mit Freunden oder irgendwo, wo ich Menschen beobachten kann.  
   b. zu Hause oder in meinem Lieblingsrestaurant.  
   c. nach getaner Arbeit.  
   d. während ich Zeitung lese, TV schaue oder an meinem Schreibtisch arbeite.  
   e. im Speisezimmer von meinem Lieblingsgeschirr oder in einem feinen Restaurant.
5. Wenn ich reise,  
   a. treffe ich gerne Menschen.  
   b. erforsche ich das Land und erkunde den Platz.  
   c. mache ich alles, was für ein bestimmtes Gebiet typisch ist.  
   d. besuche ich alle Musen und studiere die Lokalgeschichte.  
   e. schaue ich mich nach etwas Neuem um, das ich meine Sammlung hinzufügen kann.
6. Die mir liebsten Dinge an der Schule waren.  
   a. die Freunde und Lehrer.  
   b. wo ich zur Schule ging.  
   c. die körperlichen Aktivitäten oder Basteln, Kochen oder Mechanik.  
   d. die Gegenstände, die ich lernte.  
   e. sich nach dem letzten Schrei zu kleiden.
7. Der ideale Job für mich beinhaltet.

a. wundervolle interessante Menschen kennen zu lernen.  
b. sich an einem Ort nach Geschmack oder Wunsch aufzuhalten.  
c. interessante und erfreuliche Aufgabengebiete.

d. die Möglichkeit zu Weiterbildung und Fortkommen.  
e. genug Verdienst, um mir das zu kaufen, was ich will.

**Meta - Programm 3**  
1. Wenn ich mir Zeit nehme, um zu entspannen,  
 a. mache ich etwas Sicheres im Vertrauen Kreis.  
 b. mache ich etwas, das neu und interessant ist.  
  
2. Wenn ich etwas Unangenehmes erledigen muss, dass   
 a. schiebe ich es bis zur letzten Minute hinaus.  
 b. erledige ich es, um mich dann mit angenehmeren Dingen zu beschäftigen.  
  
3. Bei diversen Aktivitäten neige ich eher dazu,  
 a. die Teilnahme zu vermeiden, um mögliche Konsequenzen aus dem Weg zu gehen.  
 b. mitzumachen und dabei Spaß zu haben  
  
4. Bei Jobs und Beziehungen  
 a. bleibe ich so lange, bis ich es nicht mehr akzeptieren kann.  
 b. schaue ich mich nach den Richtungen/dem Richtigen um, um meine Ziele zu erreichen.  
  
5. Ich denke an Geld   
 a. weil ich vielleicht nicht genug haben könnte, um meine Rechnungen zu bezahlen.  
 b. im Hinblick auf die Erhöhung meines Einkommens und meiner Kaufkraft.

6. Wenn ich Auto fahre,   
 a. dann achte ich auf Geschwindigkeitsbegrenzungen, um keine Strafe zu bekommen.   
 b. denke ich an das, was ich an meinem Zielort machen werde.  
  
7. Wenn ich daran denke, etwas zu kaufen,  
 a. denke ich daran, wie ich es vermeiden kann etwas zu kaufen.  
 b. denke ich an die Freude, die ich daran haben werden.  
  
8. Wenn sich die Situation ergibt,  
 a. versuche ich Leute aus dem Weg zu gehen, bis sie auf mich zukommen.  
 b. genieße ich es, neue Leute kennen zu lernen.

9. Andere beschreiben mich manchmal   
 a. als Teufels Advokat.  
 b. als jemand, der immer über alle Möglichkeiten nachdenkt

**Meta -Programm 4**

1. a. ich komme mit mir selbst gut aus.  
 b. wäre gerne dauernd mit anderen zusammen.   
  
2. Bei Entscheidungen, wohin man geht, was man macht oder einkauft.  
 a. entscheide ich  
 b. verlasse ich mich auf andere.

3. In der Arbeit   
 a. tendiere ich dazu zu entscheiden, was zu tun ist, und mache das dann auch.   
 b. verlasse ich mich darauf, dass andere mir Anweisungen geben.

4. Wenn ich mich ankleide ‚  
 a. entscheide ich mich, was am besten ausschaut  
 b. überlege ich, was andere über meine Kleidung denken könnten.  
  
5. Wenn ich mit Freunden essen gehe,  
 a. versuche ich, sie von meinem Lieblingsrestaurant zu überzeugen:  
 b. gehe ich dorthin, wohin sie wollen.  
  
6. Wenn Menschen über mein Verhalten reden, dann   
 a. höre ich zu und mache mir meine eigenen Gedanken   
 b. glaube ich ihnen und versuche mich, danach zu richten.  
  
7. Wenn es darum geht die Zeit einzuteilen,  
 a. dann mache ich was ich will.  
 b. richte ich mich nach meinen Freuden, Familie oder Mitarbeitern.  
  
8. Wenn ich an die Arbeit denke, dann bin ich stolz.  
 a. dass ich es auf meine At mache.  
 b. dass ich es allen recht mache.  
  
9. Bei Gruppenaktivitäten,  
 a. achte ich darauf, nicht zu kurz zu kommen.  
 b. mache ich mit den anderen mit.

**Meta- Programm 5**

1. Ich möchte in einem Job arbeiten,  
   a. bei jedem Tag eine neue Herausforderung ist.  
   b. der gleichmäßig abläuft und bei dem ich weiß, was mich erwartet.
2. Wenn ich Entscheidungen treffen muss,  
   a. überlege ich mir sämtliche Alternativen.  
   b. dann entschließe ich mich für eine und bleibe dabei.
3. Wenn ich eine Auswahl treffen muss.  
   a. dann versuche ich es auf eine andere Art.  
   b. gehe ich den Weg, bei dem ich weiß, dass er funktioniert.
4. Ich   
   a. bin spontan  
   b. plane Handlungen
5. Ich genieße  
   a. eine sich verändernde Umgebung   
   b. den Status Quo
6. Ich habe gerne  
   a. ein schnelles Tempo   
   b. Routine und gleichmäßige Abläufe.
7. Ich fühle mich angezogen von dem, was   
   a. möglich ist.  
   b. machbar ist.
8. Ich mache gerne  
   a. viele Dinge auf einmal.  
   b. eines nach dem anderen.
9. Ich bin gerne   
   a. anpassungsfähig  
   b. systemisch, überlegt.



**Meta-Programm 6**

1. Ich bin eher  
   a. ein Phantast  
   b. mit beiden Füssen auf der Erde.
2. Ich  
   a. ich sehe gerne das ganze Bild.  
   b. gehe gern ins Detail.
3. Ich lerne, indem.
4. Ich mir zuerst einen Überblick verschaffe.
5. Ich mir zuerst keine Teile erarbeite.
6. Wenn ich ein fremdes Land besuche,
7. Versuche ich die Lage des Landes zu erfassen.
8. Suche ich mir besonders interessante Punkte aus.
9. Ich bin eher ein.  
   a. Träumer  
   b. Praktiker
10. Ich tendiere dazu,  
    a. für die große Auswahl aller Möglichkeiten offen zu sein.  
    b. sachlich darüber nachzudenken, was gemacht werden kann.
11. Wenn ich einiges zu erledigen habe, dann  
    a. verschaffe ich mir einen Überblick über alles, was gemacht werden muss.  
    b. mache ich eine genaue Liste von dem, was zu tun ist.
12. Ich habe gerne.

Einen weiten Überblick über die Situation.  
b. eine realistische Einschätzung von dem, was zu tun ist.

1. Ich genieße es zu lernen.
2. Von Konzepten und Ideen
3. Von spezifischen Themen oder Kenntnissen.

**Meta -Programm 7**

1. Ich fühle mich wohler, wenn
2. Ich etwas zu tun habe.
3. Ich mich ausruhe.

1. Wenn ein neuer Plan entworfen wird.
2. Dann bin ich gerne dabei.
3. Warte ich ab und sehe zu, wie es sich entwickelt.
4. Wenn eine Wahl getroffen wird, dann.
5. Nehme ich auch daran teil.
6. Schaue ich den anderen zu.
7. Wenn ich Freizeit habe, dann
8. Mache ich etwas Produktives oder habe Spaß in der Zeit.
9. Ich schaue ich TV oder höre Radio, Musik,
10. Ich lerne am besten.
11. Wenn ich es selbst mache.
12. Wenn ich andere zuschaue.
13. Mit anderen Menschen zu kommunizieren, ist.
14. Anregend
15. Anstrengend.
16. Auf einer Party
17. Treffe ich gerne neue Leute.
18. Warte ich darauf, dass andere auf mich zukommen.
19. Ich ziehe s vor.
20. Die Dinge am Schopf zu packen.
21. Die Dinge passieren zu lassen.
22. Ich bin.
23. Tatkräftig
24. Zurückhalten.

Meta -Programm 8

1. Die Arbeit, der ich zuletzt nachging, gleich meiner Arbeit vor drei Jahren.

a. Stimmt  
 b. Stimmt nicht.

2. Mein Kleidungsstil ist in den letzten drei Jahren gleichgeblieben.

a. Stimmt  
 b. Stimmt nicht.

3. Ich tendiere dazu, andere zuzustimmen.

a. Stimmt  
 b. Stimmt nicht.

4. Es gibt nicht neues unter der Sonne.2

a. Stimmt

b. Stimmt nicht

5. Bei Wahl meines Urlaubsortes

a. wähle ich oft das Bewährtes

b. suche ich meist etwas anderes.

6. Es fällt mir leicht zu erkennen

a. welche Teile zusammengehören.

b. was irgendwo nicht in Ordnung ist.

7. Die Rechtecke sind hauptsächlich.

a. gleich

b. unterschiedlich

8., .ja **aber** kommt in meinen Sprachgebrauch.

a. praktisch nicht vor.

b. manchmal bis häufig vor.

9… .im **Gegenteil… 2** vermeide ich in meinem Sprachgebrauch

1. Stimmt
2. Stimmt nicht.

**Meta -Programm 9**

1. Ich habe gerne Geschichten über.
2. Geschichtliche Ereignisse.
3. Gegenwärtige Geschehnisse
4. Zukunftsversionen
5. Ich bin ehr
6. Sensibel
7. Spontan
8. Phantasiereich
9. Ich tentiere dazu
10. Mein Geld an einem sichern Ort aufzubewahren.
11. Aktuelle finanzielle Angelegenheit zu verfolgen.
12. Einen langfristigen Finanzplan aufzustellen.
13. Fehler passieren.

a. Ich mache mir Sorgen über Fehler, die mir passiert sind.

b. Ich reagiere schnell und versuche, Fehler auszumerzen.

c. Ich komme dem zuvor und verhindere, dass es passiert.

1. Wenn ich mich entscheiden muss, dann
2. Verlasse ich mich auf meine Erfahrungen.
3. Reagiere ich spontan.
4. Wirkt sich mein Sinn für die Zukunft auf jede Entscheidung aus.

1. Wenn ich über mein Leben nachdenken, dann
2. Berühren mich einige Erlebnisse der Vergangenheit immer noch.
3. Leben ich hauptsächlich für das Heute.
4. Kann ich gar nicht erwarten, was in Zukunft auf mich zukommt.
5. Wenn ich über mein Leben nachdenke, tendiere ich dazu,
6. In der Vergangenheit zu schwelgen.
7. Im Hier und jetzt zu sein.
8. Meine Zukunft zu planen.
9. Menschen, die mich kennen, empfinden mich eher als.
10. Sentimental
11. Im Hier und Jetzt stehend.
12. Immer nach vorne schauend.
13. Ich stimme Folgendem zu:
14. Die, die nicht aus der Vergangenheit lernen, sind dazu verdammt, sie zu wiederholen.
15. 90 % des Lebens spielt sich jetzt ab.
16. Man muss vorwiegend an die Zukunft denken.

**Auswertung**

Zähle bitte die Anzahl der a.b.c.d. und e. Antworten der jeweiligen Meta Programme zusammen und trage die Ergebnisse ein.

Meta- Programm 1 Sinnsysteme

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sehen** | **Hören** | **Körper** | **Riechen/Schmecken** | **Abstraktes Denken** |
|  |  |  |  |  |

Meta -Programm 2 Primäre Interessen

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Menschen** | **Orte** | **Aktivitäten** | **Informationen** | **Dinge** |
|  |  |  |  |  |

Meta-Programm 3 Orientierung

Meta-Programm 4 Referenz

|  |  |
| --- | --- |
| **Weg von** | **Hin zu** |
| a. | b. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Intern** | **Extern** |
| a. | b. |

Meta-Programm 6 Chunkgröße

Meta-Programm 5 Aktionsfilter

|  |  |
| --- | --- |
| **Optionen** | **Prozeduren** |
| a. | b. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Überblick** | **Detail** |
| a. | b. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Proaktive** | **Reaktive** |
| a. | b. |

Meta-Programm 8 Vergleich

Meta-Programm 7 Aktivität

|  |  |
| --- | --- |
| Matching | Mismatching |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vergangenheit** | **Gegenwart** | **Zukunft** |
|  |  |  |

Meta-Programm 9 Zeitorientiert



**Auswertung 2**

Alle Metapromme in absteigender Ortung auf.

Du beginnst mit dem höchsten Wert. Danach absteigend. Danach mit weniger Punkten 9.8.7.6.5….

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **Meta-Programm** |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **x** | **Hin zu** |
|  |  |  |  |  |  |  | **x** |  | **Menschen** |
|  |  |  |  |  |  | **x** |  |  | **Zukunft** |

Zb Hin zu 9. Punkte   
8. Punkte Menschen  
7. Punkte Zukunft

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **Meta -Programm** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Mein Meta Programm Profil.