

## Test: Wie feminin oder maskulin sind Sie?

Wie stark ist Ihre feminine oder Ihre maskuline Seite ausgeprägt? Finden Sie es heraus und machen Sie den folgenden kleinen Test. Er ist die Kompaktversion des Tests, mit dem wir unsere Probanden in diversen Studien verortet haben. Der Test zielt konkret auf jene Aspekte ab, die in unserer Zusammenarbeit und in unserem Miteinander besonders relevant sind. Deshalb stehen bei den Testfragen Sozialverhalten, Hierarchieorientierung, Lernen und Erfassen im Mittelpunkt.

Und noch ein Tipp: Überlegen Sie beim Beantworten der Fragen nicht zu lange. Wählen Sie ganz spontan die Antwort, die am besten zu Ihnen passt. Denken Sie daran: Es gibt kein »Richtig« und kein »Falsch«.

Viel Spaß!

### Testfragen

**1. Was würden Sie am Ende einer schwierigen Besprechung eher sagen?**

- a) Gibt es noch Fragen?
- b) Hat noch jemand Bedenken?

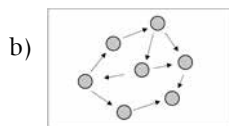
**2. Wenn Freunde sich mit einem Problem an Sie wenden, was fällt Ihnen leichter?**

- a) Eine Lösung finden.
- b) Verstehen, wie es ihm oder ihr geht.

**3. Verstehen Sie Mitmenschen des anderen Geschlechts besser, als es Ihre Freunde tun?**

- a) Ja
- b) Nein

**4. Welches Bild verbinden Sie eher mit Freundschaft?**



**5. Wenn Kollegen sich falsch verhalten, fällt es Ihnen leicht, sie darauf hinzuweisen?**

- a) Ja, eher leicht.
- b) Nein, eher schwer.

**6. Passiert es Ihnen häufiger, dass Sie in einer Besprechung zögern, etwas zu sagen, doch dann nennt ein anderer genau Ihr Argument und Sie ärgern sich ein wenig, dass Sie geschwiegen haben?**

- a) Ja
- b) Nein

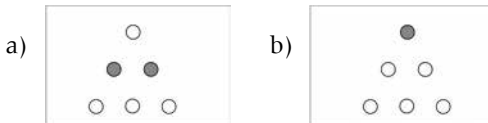
**7. Ihre Vorgesetzte oder Ihr Vorgesetzter kritisiert Sie. Was denken Sie spontan als Erstes?**

- a) Ich werde ihr / ihm beweisen, dass ich besser bin, als sie / er denkt.
- b) Ich werde dafür sorgen, dass ich besser werde.

**8. Was trifft eher auf Sie zu? Wenn ich ein Problem habe, dann ...**

- a) frage ich eine Freundin oder einen Freund um Rat.
- b) ziehe ich mich erstmal zurück und versuche, selbst eine Lösung zu finden.

**9. Welches Bild gefällt Ihnen besser?**



**10. Welche Geschichten berühmter Menschen hören Sie lieber?**

- a) Erfolgsgeschichten
- b) Geschichten über kleine Fehltritte und Schwächen

**11. Was trifft eher zu, wenn Sie mit Freunden grillen oder kochen?**

- a) Ich gebe Tipps und bringe Ideen ein.
- b) Ich frage nach dem Rezept oder erkundige mich, wo die Zutaten gekauft wurden.

- 12. Wenn andere auf Ihre Kosten einen Witz machen, wie reagieren Sie?**
- a) Ich lache allenfalls aus Höflichkeit mit, gehe aber nicht weiter darauf ein.
  - b) Ich kontere mit einem derb-lustigen Spruch.
- 13. Hand aufs Herz: Was ist Ihnen wichtiger bei der Arbeit?**
- a) Qualität
  - b) Quantität
- 14. Mögen Sie Strategiespiele (z. B. Schach, Go, Dame ...)?**
- a) Ja
  - b) Nein
- 15. Fällt es Ihnen normalerweise leicht, Entscheidungen innerhalb weniger Sekunden zu treffen?**
- a) Ja, definitiv!
  - b) Nein, eher nicht!
- 16. Welche Aussage trifft eher auf Sie zu?**
- a) Ich will neue Dinge verstehen, bevor ich sie ausprobiere.
  - b) Ich will neue Dinge ausprobieren, um sie zu verstehen.
- 17. Fällt es Ihnen leicht, sich dreidimensionale Objekte vorzustellen und sie im Kopf zu drehen?**
- a) Ja
  - b) Nein
- 18. Sie müssen eine Entscheidung treffen und bekommen drei Optionen präsentiert, wie gehen Sie vor?**
- a) Erstmal aus den drei Optionen die beste herausuchen.
  - b) Erstmal prüfen, ob es nicht doch noch weitere Optionen gibt.

## Wie viele Punkte haben Sie?

Zählen Sie bitte die Punkte für die verschiedenen Fragen anhand der folgenden Tabelle zusammen:

Sozialverhalten			Hierarchieorientierung			Lernen und Erfassen		
Fragen 1 bis 6			Fragen 7 bis 12			Fragen 13 bis 18		
Frage	A	B	Frage	A	B	Frage	A	B
1.	0	1	7.	0	1	13.	1	0
2.	0	1	8.	1	0	14.	0	1
3.	1	0	9.	1	0	15.	0	1
4.	0	1	10.	0	1	16.	1	0
5.	0	1	11.	0	1	17.	0	1
6.	1	0	12.	1	0	18.	0	1
Gesamt			Gesamt			Gesamt		

Sozialverhalten: \_\_\_\_\_

Hierarchieorientierung: \_\_\_\_\_

Lernen und Erfassen: \_\_\_\_\_

Gesamtpunktzahl: \_\_\_\_\_

## Auswertung

Und nun geht es zur Auswertung. Hier noch ein wichtiger Hinweis: Jede vermeintliche Schwäche kann eine Stärke sein – umgekehrt gilt das natürlich auch. Es geht nicht darum, dass Sie sich ändern, sondern ein besseres Verständnis für sich selbst und für Ihre Mitmenschen entwickeln.

## Auswertung für Frauen

Gesamt	
<b>0 bis 6 Punkte</b>	<p>Sie verfügen für eine Frau in vielen Bereichen über sehr maskuline Denk- und Verhaltensweisen. Das bringt Sie in vielen Situationen voran. Da es aber nicht den gesellschaftlichen Erwartungen entspricht, ecken Sie auch häufiger an, obwohl Sie das gar nicht wollen. Gehen Sie offen damit um. Sagen Sie klar, dass Sie oft eher wie ein Mann ticken und eindeutige Ansagen mögen. Wenn die Gesellschaft andere Erwartungen an eine Frau hat, sollte man die Erwartungen der Gesellschaft korrigieren.</p> <p>Lesen Sie im weiteren Verlauf dieses Buchs die Tipps für maskuline Typen besonders aufmerksam durch. Diese werden Ihnen sicher weiterhelfen. Auch wenn das eigentlich nicht so Ihr Ding ist, versuchen Sie dennoch, Verständnis für eher feminine Charaktere zu entwickeln. Machen Sie sich bewusst: Gerade in der Unterschiedlichkeit liegt der größte Gewinn!</p>
<b>7 bis 14 Punkte</b>	<p>Sie sind in vielen Bereichen feminin geprägt, also »ganz Frau«. Dennoch haben Sie einige maskuline Tendenzen, die dazu führen, dass Sie sich im Alltag in der Kategorie »typisch Frau« manchmal nicht wirklich wiederfinden. Das führt oft zu Selbstzweifeln. Diese sollten Sie ablegen: Sie sind, wie Sie sind!</p> <p>Prüfen Sie im Laufe dieses Buchs immer wieder, welcher Aspekt gerade auf Sie passt – eher der maskuline oder eher der feminine? Lernen Sie beide Seiten an sich zu schätzen und bewusst damit umzugehen. So können Sie schnell Brücken zu anderen Menschen mit einer anderen Psyche bauen.</p>
<b>15 bis 18 Punkte</b>	<p>Sie weisen in nahezu allen Bereichen sehr feminine Denk- und Verhaltensweisen auf. Dadurch entsprechen Sie den Erwartungen, die man an »typisch Frau« hat. Das gilt sowohl im Positiven wie auch im Negativen. Oft führen diese Erwartungen dazu, dass Sie sich nicht frei entfalten können und Sie selbst zu kurz kommen. Leider werden viele feminine Stärken auch heute noch irrtümlich als Schwäche ausgelegt. Das heißt allerdings nicht, dass Sie Ihre Verhaltens- oder Denkweisen ändern sollen.</p>

	<p>Achten Sie im Laufe dieses Buchs genau auf die Tipps für feminine Denker. Die Tipps geben Ihnen wirksame Methoden an die Hand, wie Sie besser mit maskulinen Mitmenschen umgehen, sich nicht überrollen lassen und Ihre feminine Seite als Chance nutzen können.</p>
<p><b>Bereiche</b>  <i>Haben Sie weniger als 15 Punkte? Dann sehen Sie sich die Bereiche mit den <u>wenigsten</u> Punkten noch einmal näher an. Dort weisen Sie eher maskuline Verhaltens- und Denkweisen auf. Es kann hilfreich sein, sich diese Verhaltens- und Denkweisen bewusst zu machen. Achten Sie im Laufe des Buchs besonders auf die maskulinen Aspekte in diesen Bereichen. Sie werden sich dort bestimmt wiederfinden.</i></p>	
<p><b>Sozialverhalten</b></p>	<p>Sie sind jemand, der schnell zur Sache kommt und konsequent Probleme für andere löst. Mit Ihnen kann man Pferde stehen. Dafür werden Sie von vielen geschätzt. Andererseits gehen Sie manchmal nicht auf die emotionalen Bedürfnisse Ihrer Mitmenschen ein. Nehmen Sie sich Zeit für andere. Seien Sie geduldig, auch wenn es Ihnen manchmal schwerfällt. Überrennen Sie die Menschen in Ihrem Umfeld nicht. Denken Sie daran, dass andere ein anderes Tempo haben.</p>
<p><b>Hierarchieorientierung</b></p>	<p>Sie kommen besser mit einer maskulin geprägten, hierarchischen Arbeitswelt klar als andere. Selbst wenn Sie das Hierarchiegerangel innerlich auch mal ärgert, sehen Sie doch oft den sportlichen Aspekt darin. Damit kann sich nicht jeder in Ihrem Umfeld anfreunden. Frauen mit Ihrer Prägung entsprechen nicht immer den klassischen Erwartungshaltungen der Gesellschaft. Man sagt dann, sie hätten »Haare auf den Zähnen«. Deswegen brauchen Sie sich allerdings nicht zu ändern. Machen Sie sich aber bewusst, dass manche Männer sich durch Ihre maskulinen Verhaltens- und Denkweisen bedroht fühlen. Hier helfen oft schon ein nettes Gespräch und ein wenig Anerkennung. Meist lässt sich die Situation so schnell entspannen, ohne dass Sie deswegen zurückstecken müssten. Denn das würde Ihnen ohnehin nicht liegen.</p>

<p><b>Lernen und Erfassen</b></p>	<p>Sie erkennen schnell das Wesentliche und denken in klaren Zusammenhängen und Bedingungen. Dies führt jedoch dazu, dass Sie manchmal nicht das ganze Bild erfassen, sondern nur einen Ausschnitt sehen. Einerseits sind Sie konsequent und schnell. Andererseits besteht die Gefahr, dass Sie entscheidende Nuancen und Grautöne übersehen.</p> <p>Fragen Sie bei wichtigen Themen ganz bewusst Personen um Rat, die auf Nuancen und Grautöne achten. Diese Menschen wirken auf Sie meist eher langsam und zögerlich. Es scheint Ihnen, als ob sie unnötig viel Zeit für langatmige Erörterungen vergeuden würden. Hier sollten Sie umdenken. Denn das ist genau der Blickwinkel, den Sie manchmal benötigen, um das gesamte Bild zu erfassen.</p>
-----------------------------------	--

## Auswertung für Männer

Gesamt	
<p><b>0 bis 5 Punkte</b></p>	<p>Sie verfügen in nahezu allen Bereichen über maskuline Denk- und Verhaltensweisen. Dadurch entsprechen Sie dem, was die Gesellschaft als »typischen« Mann bezeichnet. Sie leben gut damit. Jedoch sorgen Sie bei eher femininen Typen häufig für Irritationen und neigen dazu, diese einfach zu »überrollen«. Sie sollten Ihr Wesen nicht ändern. Allerdings sollten Sie bewusster auf diejenigen eingehen, die auf Sie manchmal zögerlich, kompliziert oder langsam wirken. Diese vermeintlichen Schwächen sind nämlich Stärken, von denen Sie profitieren können.</p> <p>Lesen Sie im weiteren Verlauf dieses Buchs die Tipps für maskuline Typen besonders aufmerksam durch. Diese Tipps werden Ihnen wertvolle Dienste leisten. Versuchen Sie beim Lesen ganz bewusst, Verständnis für eher feminine Charaktere zu entwickeln. Das braucht manchmal Geduld. Aber es lohnt sich! Am Ende werden Sie alle dadurch gewinnen und gemeinsam viel besser vorankommen.</p>

<p><b>6 bis 13 Punkte</b></p>	<p>Es gibt einige Bereiche, in denen Sie feminine Prägungen aufweisen. Das war Ihnen bisher vielleicht gar nicht bewusst. Viele Männer versuchen auch, diese femininen Prägungen instinktiv zu überspielen, weil sie nicht den gesellschaftlichen Erwartungen entsprechen. Hier ist ein Umdenken gefragt!</p> <p>Sehen Sie Ihre feminine Prägung als Chance: Schärfen Sie Ihren Blick und Ihr Gefühl für eher feminine Stärken. Schlagen Sie eine Brücke zwischen feminin und maskulin. Dann können Sie sowohl mit maskulinen als auch mit femininen Zeitgenossen hervorragend zusammenarbeiten.</p> <p>Feminin oder maskulin? Achten Sie im Laufe dieses Buchs darauf, welche Sichtweise gerade auf Sie zutrifft. Sie werden schnell ein Gespür dafür entwickeln. Dann können Sie die jeweils passenden Methoden nutzen, um Ihre Stärken optimal zum Wohle aller einzusetzen.</p>
<p><b>14 bis 18 Punkte</b></p>	<p>Für einen Mann verfügen Sie über starke feminine Denk- und Verhaltensweisen in fast allen Bereichen. Vielen Männern, denen es ähnlich geht, fällt es schwer, sich in einer Alphanier-Runde zu behaupten. Deshalb werden sie oft übergangen. Dabei sind feminine Aspekte keine Schwächen, sondern Stärken, die wir gerade in unserer heutigen Zeit dringend brauchen.</p> <p>Versuchen Sie nicht, es den maskulinen Zeitgenossen gleichzutun. Spielen Sie lieber Ihre femininen Stärken gezielt aus. Wie das geht? Im Laufe dieses Buchs erhalten Sie viele Anregungen. Lesen Sie die Tipps für feminine Denker besonders aufmerksam. Dadurch bekommen Sie klare Methoden an die Hand, die Sie in einem maskulin geprägten Umfeld hervorragend voranbringen.</p>
<p><b>Bereiche</b></p> <p><i>Haben Sie mehr als 6 Punkte? Sehen Sie sich die Bereiche, in denen Sie die meisten Punkte haben, noch einmal näher an. Hier weisen Sie eher feminine Verhaltens- und Denkweisen auf. Es kann hilfreich sein, sich diese Verhaltens- und Denkweisen bewusst zu machen. Achten Sie im Laufe des Buchs besonders auf die femininen Aspekte dieser Bereiche. Sie werden sich dort bestimmt wiederfinden.</i></p>	



<b>Sozialverhalten</b>	<p>Sie sind jemand, den man bei Problemen gerne um Rat fragt. Als Teamplayer sind Sie darauf bedacht ist, dass niemand ausgegrenzt oder zurückgelassen wird. Dies ist ein großer Vorteil für Sie. Manchmal denken Sie jedoch zu sehr an das Wohl anderer und zu wenig an Ihr eigenes. Das kann zu einem Hindernis für Sie werden.</p> <p>Achten Sie darauf, dass Sie nicht zu kurz kommen. Gerade Menschen mit einer hohen Sozialkompetenz vergessen sich oft selbst!</p>
<b>Hierarchieorientierung</b>	<p>Das Hierarchiespiel liegt Ihnen nicht so sehr? Dann weisen Sie in diesem Punkt eine eher feminine Eigenschaft auf. Mit Alphaner und dem Dominanzverhalten anderer fühlen Sie sich unwohl. Das kann dazu führen, dass Sie Ihre Meinung und Ihr Wissen manchmal nicht sonderlich gut nach außen darstellen können. Bei wichtigen Themen liegt Ihnen eher das Vier-Augen-Gespräch als der Auftritt in der großen Runde.</p> <p>Nutzen Sie diese Stärke! Steigen Sie nicht in den Hierarchiekampf ein. Bauen Sie stattdessen lieber enge Beziehungen zu Ihren Kollegen und Ihren Mitmenschen auf. Das Vertrauen der Menschen in Ihrem Umfeld wird Sie auf Dauer wesentlich weiterbringen als jedes Dominanzverhalten!</p>
<b>Lernen und Erfassen</b>	<p>Sie sehen viele Zwischentöne und versuchen immer, die Zusammenhänge zu verstehen. Das macht Sie gerade bei komplexen Themen zu einem wertvollen und kritischen Ansprechpartner.</p> <p>Manchmal verkomplizieren Sie die Dinge jedoch unnötig. Wer zu viele Eventualitäten beachtet, sieht schnell den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Wenn Sie merken, dass Sie sich im Kreis drehen, dann ziehen Sie bewusst einen maskulinen Denker hinzu. Der hat meist weniger Eventualitäten im Blick. Aber dafür sorgt er manchmal auf erfrischend einfache Weise für Klarheit. Wahre Stärken entstehen, wenn man feminine und maskuline Denkweisen verbindet. Nutzen Sie diese wertvolle Kombination künftig ganz gezielt.</p>

## **Kennen Sie Ihre Denk- und Verhaltensweisen?**

Haben Sie durch diesen kleinen Test einen Einblick in Ihre *Verhaltens- und Denkweisen* gewonnen? Ich denke, der Test hat Ihnen auch noch etwas anderes, sehr wichtiges gezeigt: Haben Sie erkannt, weshalb ich Ihnen empfehle, in diesem Buch immer beide Seiten – die feminine und die maskuline – zu betrachten? Dann nutzen Sie die zahlreichen Anregungen und Methoden aus diesem Buch, um Ihre feminine beziehungsweise Ihre maskuline Seite bewusst einzusetzen. So werden Sie mit anderen, ob feminin oder eher maskulin, (noch) viel besser zusammenarbeiten!