

# Checkliste: Mitmenschen besser verstehen

Diese Checkliste hilft dir, andere Menschen bewusster einzuschätzen, indem du gezielt auf zentrale Aspekte achtest. Sie basiert auf den fünf Dimensionen: Denken, Wahrnehmung, Motivation, Emotionen und Reflexion.

## 1. Denken

- Wie strukturiert und logisch ist das Denken meines Gegenübers?
- Welche Überzeugungen und Glaubenssätze prägen seine Sichtweise?
- Ist er offen für neue Ideen oder eher festgefahren?
- Wie geht er mit Kritik und Feedback um?
- Wie beurteilt er Situationen – eher rational oder intuitiv?

---

---

## 2. Wahrnehmung

- Welche Details nimmt die Person besonders wahr? (z.B. Menschen, Stimmungen, Fakten)
- Wie interpretiert sie nonverbale Signale (Gestik, Mimik, Körpersprache)?
- Gibt es Wahrnehmungsverzerrungen oder Vorurteile, die auffallen?
- Wie aufmerksam und präsent ist sie im Gespräch?
- Wie reagiert sie auf Veränderungen in der Umgebung?

---

---

## 3. Motivation

- Welche Ziele und Werte sind für die Person wichtig?
- Was motiviert sie im Alltag und im Beruf?
- Zeigt sie Eigeninitiative oder wartet sie eher ab?
- Wie geht sie mit Rückschlägen um?
- Welche Rolle spielen Anerkennung, Erfolg oder Sicherheit für sie?

---

---

#### 4. Emotionen

- Wie zeigt die Person ihre Gefühle? Offen oder eher zurückhaltend?
  - Wie geht sie mit eigenen und fremden Emotionen um?
  - Reagiert sie gelassen oder impulsiv in stressigen Situationen?
  - Wie empathisch ist sie gegenüber anderen?
  - Gibt es emotionale „Trigger“, die auffallen?
- 
- 

#### 5. Reflexion

- Welche Muster erkennst du im Verhalten der Person?
  - Gibt es Widersprüche zwischen Gesagtem und Getanem?
  - Wie verändert sich das Verhalten in unterschiedlichen Situationen oder Gruppen?
  - Wie ist die Wirkung der Person auf andere?
- 
- 

#### **Hinweis:**

Beobachte neutral und vermeide vorschnelle Urteile. Menschenkenntnis wächst durch Erfahrung, Offenheit und Selbstreflexion. Nutze die Checkliste als Leitfaden, um gezielter hinzuschauen – und bleibe neugierig auf die Vielfalt menschlicher Persönlichkeiten!

***Diese Checkliste darf für den privaten Gebrauch frei genutzt und weitergegeben werden!***