



EMOTIONAL-SOZIALE ENTWICKLUNG

Titel/Thema

Übung

„Typisch deutsch – wie bewerten wir Verhalten?“

Verfasser(innen)

Carla Weber, Dr. Alisa Rudolph

Erstellungsdatum

April 2019



Übung: „Typisch deutsch – wie bewerten wir Verhalten?“

Ziel der Übung:

Anhand einer Bewertungsskala und ihrer Auswertung sollen die Studierenden reflektieren, inwieweit die eigene Kultur die Bewertung von Verhalten prägt. Die Übung trägt dazu bei, ein förderdiagnostisches Menschenbild aufzubauen, das wichtig für eine positive Haltung als Lehrkraft gegenüber ihrer Schülerschaft ist.

Aufgabenstellung und Material für die Selbstreflexion:

- Beantworten Sie folgende Aussagen mit Hilfe einer Bewertungsskala von 1-5 (siehe Legende).
- Tragen Sie die Punktwerte in die Auswertungstabelle ein.
- Ermitteln Sie dann Ihr persönliches kulturelles Reaktionsmusterprofil.

Legende zu den Punkten:

- 1 = kaum
- 2 = etwas Wahres ist dran
- 3 = weitgehend
- 4 = überwiegend
- 5 = stimmt voll und ganz

Aussage	Punkte
1. Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.	
2. Es ist mir wichtig, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohlfühlen.	
3. Ich bin ständig auf Trab.	
4. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.	
5. Es fällt mir schwer, auszuruhen und einfach nur zu genießen.	
6. Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“	
7. Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.	
8. Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht präzise genug sind.	
9. Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	
10. Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.	
11. Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.	
12. „Nur nicht locker lassen!“ ist meine Devise.	
13. Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	
14. Leute, die herumtrödeln, regen mich auf.	
15. Es ist für mich wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.	
16. Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	
17. Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach richten zu können.	
18. Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.	

19. Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.	
20. Ich löse meine Probleme lieber allein.	
21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	
22. Im Umgang mit anderen halte ich oft Distanz.	
23. Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	
24. Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	
25. Erfolge fallen nicht vom Himmel. Ohne Fleiß kein Preis.	
26. Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.	
27. Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.	
28. Ich kümmere mich um viele Details persönlich.	
29. Wenn ich eine Aufgabe begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	
30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer gern zurück.	
31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um nicht verletzt zu werden.	
32. Ich klopfe oft ungeduldig mit meinen Fingern auf den Tisch.	
33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die Redewendung: „Erstens, zweitens, drittens...“	
34. Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	
35. Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	
36. Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	
37. Ich arbeite hart, um meine Ziele zu erreichen.	
38. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	
39. Ich bin öfters ruhelos und ungeduldig.	
40. So schnell kann mich nichts erschüttern.	
41. Meine Probleme gehen die anderen Menschen nichts an.	
42. Ich denke oder sage oft: „Nun macht mal vorwärts.“	
43. Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „alles klar“, „logisch“.	
44. Ich sage oft: „Das ist alles gar nicht so einfach!“	
45. Ich sage oft: „Könnten Sie es nicht vielleicht einmal versuchen?“	
46. Ich bin diplomatisch.	
47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	
48. Beim Telefonieren bearbeite ich oft noch nebenbei etwas.	
49. Meine Devise heißt: „Zähne zusammenbeißen!“.	
50. Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.	

Reaktionsmuster:

Die einzelnen Kategorien der kulturellen Reaktionsmuster „Antreiber“:

I. Sei perfekt!

Mach alles genau und möglichst vollkommen!

II. Beeil dich!

Erledige alles im größtmöglichen Tempo!

III. Streng dich an!

Tue alles mit viel Energie, versuche es immer wieder!

IV. Mach es allen recht!

Sei lieb, orientiere dich an den Bedürfnissen anderer!

V. Sei stark!

Beherrsche dich, sei Vorbild für alle, lehne Hilfe ab!

kulturelle Reaktionsmuster „Antreiber“	negative Folgen für die Persönlichkeit	Erlaubnisse
I. Sei immer und in allem perfekt!	Zwanghaftigkeit, hohe Kontrolliertheit bis zur Starre, hohe Kritikangst	Du bist in Ordnung und du darfst dir das Nicht-perfekt-sein zugestehen!
II. Beeile dich immer und in allem!	gehetzter Aktionist, Terminkorsetträger, Multitasking, Wettkämpfer	Nimm dir die Zeit und achte auf dein Tempo!
III. Streng dich immer und in allem an!	übertriebener Ehrgeiz, Workaholic	Pack die Aufgaben an und gönne dir Pausen!
IV. Mach es den anderen immer und in allem recht!	Unterwürfigkeit, Konturlosigkeit, Entscheidungsschwäche	Du darfst auch deine eigenen Bedürfnisse berücksichtigen!
V. Sei immer und in allem stark!	Pseudosouveränität, Überschätzung der eigenen Kräfte und Möglichkeiten	Du darfst deine Bedürfnisse zum Ausdruck bringen und Hilfe annehmen!

I: Punktsumme

Itemnr.	1	8	11	16	23	28	33	38	43	47
Punkte										

II: Punktsumme

Itemnr.	3	10	14	19	21	27	32	39	42	48
Punkte										

III: Punktsumme

Itemnr.	5	6	12	18	25	29	34	37	44	50
Punkte										

IV: Punktsumme

Itemnr.	2	7	15	17	24	30	35	36	45	46
Punkte										

V: Punktsumme

Itemnr.	4	9	13	20	22	26	31	40	41	49
Punkte										

Welches der fünf Reaktionsmuster hat die höchste Punktezahl erreicht?

Eigenes Reaktionsmusterprofil (Rangplätze):

Reaktionsmuster	Punktsumme