

Temperament-Check mit Superkraft

Entdecke dich selbst
& finde erste Tools

Checkliste „Erkenne dein Temperament“

Kreuze an, was auf dich zutrifft. Es geht nicht um «mehr ist besser» oder «weniger ist besser», sondern darum, deine persönliche Ausprägung kennenzulernen.

Sensorisches Temperament – Emotionen

Was dich stärken kann:

- Ich kann Freude, Mitgefühl oder Begeisterung sehr intensiv erleben.
- Ich nehme feine emotionale Stimmungen in meiner Umgebung wahr.

Was dich fordern kann:

- Gefühle können mich so stark berühren, dass ich Zeit brauche, um sie zu verarbeiten.
- Bei starker Gefühlsüberflutung fällt es mir schwer, klar zu denken oder zu handeln.

Sensorisches Temperament – Gedanken

Was dich stärken kann:

- Ich entdecke Zusammenhänge, die anderen oft entgehen.
- Ich kann lange und tief über ein Thema nachdenken.

Was dich fordern kann:

- Manchmal kreisen meine Gedanken unaufhörlich.
- Ich verliere mich leicht in Details und verliere den Blick fürs Ganze.

Motorisches Temperament

Was dich stärken kann:

- Bewegung hilft mir, mich zu konzentrieren und Energie zu tanken.
- Ich kann lange körperlich aktiv bleiben, ohne schnell zu ermüden.

Was dich fordern kann:

- Still sitzen fällt mir über längere Zeit schwer.
- Ohne Bewegung fühle ich mich schnell unruhig oder abgespannt.

Interpretationshilfe

Wie du deine Auswertung lesen kannst:

Nichts angekreuzt?

Das kann bedeuten, dass deine Temperamentsausprägung in diesem Bereich eher ausgeglichen ist. Du profitierst möglicherweise von Stabilität und Flexibilität in vielen Situationen.

Mehr Stärken angekreuzt?






Du hast einen Weg gefunden, deine Temperamentsausprägung überwiegend positiv einzusetzen. Nutzen diese Strategien bewusst weiter.

Mehr Herausforderungen angekreuzt?

Das bedeutet nicht, dass dir etwas fehlt, sondern dass deine Temperamentsausprägung aktuell mehr Unterstützung braucht. Schon kleine Anpassungen im Umfeld oder im Alltag können helfen, das Potenzial voll zu entfalten.

Superkräfte-Übung – Deine besonderen Sinne nutzen

Überleg dir für jeden Sinn, wo er dir im Alltag oder in besonderen Situationen schon einmal geholfen hat. Egal, ob deine Wahrnehmung in diesem Bereich besonders hoch, normal oder eher unempfindlich ist, jede Ausprägung hat ihren Wert. Lies dir das Beispiel und ergänze eigene Ideen.

Sinn	Meine Superkraft	Beispiel-Idee
 Sehen		Ich nehme Farben sehr differenziert wahr.
 Hören		Ich höre feine Unterschiede in Stimmen.
 Tasten		Ich kann meine Kraft beim Basteln, Kochen oder Handwerken gut dosieren.
 Riechen		Ich nehme angenehme Düfte bewusst wahr.
 Schmecken		Ich schmecke feine Unterschiede in Speisen heraus.

Motivationssatz:

«Manche Superkräfte liegen in einer hohen Ausprägung – andere in der Ausgewogenheit. Beides kann ein Geschenk sein, wenn du es bewusst einsetzt.»



Mehr erfahren

Lies weiter im Blog: „Wie Schulen Fokus bei ADHS gezielt stärken“ und erfahre, du Konzentration auch temperamentsfreundlich stärken kannst.

[Lies hier](#)



E-Book

Hier erfährst du unter anderem, wie du Temperament, Aufmerksamkeit und Energie im Schulalltag fördern kannst.

- 🌿 Sinne: Lernumgebung mit allen fünf Sinnen gestalten
- 🔥 Emotionen: Stressmuster erkennen, passende Atemtechniken und Sinnesanker zur Vorbeugung nutzen
- 🧠 Gedanken: Methoden, um den Tag fokussiert zu beginnen, den Gedankenfluss während des Tages zu ordnen und abends das ADHS-Gehirn sanft runterzufahren.
- 🏃 Bewegung: bewegungsfreundliche Lernumgebung schaffen, Embodied Learning, Bewegungspausen als Mini-Regulatoren einsetzen.

Bonus: Entdecke, wie das Hormon Testosteron Bewegungsdrang und Impulsivität beeinflusst – und wie du diese Energie als Stärke nutzen kannst.

[Zum E-Book](#)