

[zurück](#)

DISG-Selbsttest - Eigene Kommunikation besser verstehen

Zweck des Selbsttests

Dieser Selbsttest dient der **Selbsteinschätzung** des eigenen Kommunikationsverhaltens auf Grundlage des DISG-Modells.

Er ist **keine psychologische Diagnose**, sondern hilft dabei:

- das eigene Kommunikationsverhalten zu reflektieren
- Stärken und mögliche Entwicklungsfelder zu erkennen
- die Zusammenarbeit im Team zu verbessern

Anleitung

1. Lesen Sie jede Aussage aufmerksam.
2. Bewerten Sie, wie sehr die Aussage auf Sie zutrifft.
3. Verwenden Sie folgende Skala:

Bewertung	Bedeutung
1	trifft gar nicht zu
2	trifft eher nicht zu
3	teils / teils
4	trifft eher zu
5	trifft voll zu

Notieren Sie den jeweiligen Punktwert hinter jeder Aussage.

Aussagen - Dominant (D)

1. Ich treffe Entscheidungen schnell und eindeutig.
2. Ich übernehme gerne Verantwortung.
3. Ergebnisse sind mir wichtiger als lange Diskussionen.
4. In Meetings komme ich zügig auf den Punkt.
5. Konkurrenz motiviert mich.

Punktesumme D: _

Aussagen - Initiativ (I)

1. Ich spreche gerne vor Gruppen.
2. Ich gehe offen auf neue Menschen zu.
3. Ich entwickle schnell neue Ideen.
4. Ich motiviere andere durch meine Begeisterung.
5. Abwechslung ist mir wichtig.

Punktesumme I: _

Aussagen - Stetig (S)

1. Ich unterstütze andere gerne.
2. Harmonie im Team ist mir wichtig.
3. Ich bin geduldig und zuverlässig.
4. Veränderungen gehe ich lieber schrittweise an.
5. Ich höre anderen aufmerksam zu.

Punktesumme S: _

Aussagen - Gewissenhaft (G)

1. Ich arbeite strukturiert und systematisch.
2. Fakten und Zahlen sind mir wichtig.
3. Ich plane Aufgaben sorgfältig.
4. Qualität ist mir wichtiger als Geschwindigkeit.
5. Ich dokumentiere meine Arbeit genau.

Punktesumme G: _

Auswertung

Vergleichen Sie die Punktesummen in den vier Bereichen:

- Der **höchste Wert** zeigt Ihren **dominanten Kommunikationstyp**.
- Ähnliche Punktwerte deuten auf einen **Mischtyp** hin (z. B. G/S oder D/I).

Interpretation

Typ	Bedeutung
D	zielorientiert, entscheidungsstark
I	kommunikativ, motivierend
S	teamorientiert, unterstützend
G	sachlich, analytisch

Hinweis:

Mischtypen sind in der Praxis der Regelfall.

Reflexionsfragen

- Welcher Typ entspricht am ehesten meiner Selbsteinschätzung?
- In welchen Situationen zeigt sich dieser Typ besonders?
- Welche Stärken bringe ich in ein Team ein?
- Wo könnten sich Konflikte mit anderen Typen ergeben?
- Welche Kommunikationsweise möchte ich gezielt verbessern?

Visualisierung des DISG-Selbsttests

```
graph TD
    A["Selbsteinschätzung starten"] --> B["Aussagen lesen"]
    B --> C["Punkte vergeben (1-5)"]
    C --> D1["D - Dominant - Punkte summieren"]
    C --> I1["I - Initiativ - Punkte summieren"]
    C --> S1["S - Stetig - Punkte summieren"]
    C --> G1["G - Gewissenhaft - Punkte summieren"]
    D1 --> H["Vergleich der Punktesummen"]
    I1 --> H
    S1 --> H
    G1 --> H
    H --> I2["Höchster Wert = dominanter Typ"]
    H --> J2["Ähnliche Werte = Mischtyp"]
    I2 --> K["Reflexion und Einordnung"]
    J2 --> K
```

Einsatz im Unterricht

Der Test kann eingesetzt werden:

- als Einzelarbeit mit anschließender Reflexion
- als Gruppenarbeit (Vergleich der Typen)
- als Vorbereitung für Präsentationen oder Rollenspiele
- zur Verbesserung der Teamarbeit

Fazit

Das Bewusstsein über den eigenen Kommunikationstyp erleichtert den Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeiten. Das Ziel ist nicht Anpassung um jeden Preis, sondern **bewusstes und**

situationsgerechtes Kommunizieren.

From:

<http://wiki.nctl.de/dokuwiki/> - ☐ **Veni. Vidi. sudo rm -rf / vici.**

Permanent link:

http://wiki.nctl.de/dokuwiki/doku.php?id=allgemein:kommunikation:disg_selbsttest

Last update: **10.12.2025 11:05**

