

Test: Und welche Lieblingsaffen pflegst du?

Mit dem folgenden Test kannst du ein sinnlich erfahrbares Bild deiner Affen im Kopf machen – dein persönliches »Affogramm«. Denk nicht zu lange über die Fragen nach und antworte spontan. Du kannst dabei nichts »falsch« machen. Kreuze einfach die Antwort an, die am ehesten zutrifft.

Noch besser: Du schreibst auf ein Blatt die Zahlen 1 bis 48 und schreibst dann deine jeweilige Antwort (A, B, C) daneben – dann wird es mit dem Auswerten einfacher und du kannst den Test auch später einmal wiederholen, um zu sehen, was sich verändert hat.

Übrigens: Auf unserer Homepage (www.longschweppe.de) findest du unter »Für Dich → Downloads« den Test, die Auswertungstabelle und die Auswertungsgrafik zum Herunterladen und Ausdrucken.



Und jetzt geht's los. Es sind immerhin 48 Fragen. Das kann ein paar Minuten dauern. Du kannst den Test aber natürlich jederzeit unterbrechen und zu einem späteren Zeitpunkt fortsetzen. Also: Alle Affen, fertig, los ...

1. *Wenn jemand, der mir nahesteht, unterwegs ist, male ich mir oft aus, was Schlimmes geschehen könnte.*
 - A) Ja, eigentlich immer.
 - B) Nicht oft.
 - C) Das tue ich eigentlich nie.

2. *Meine Beziehung zu meinem Partner, meinen Freunden und meiner Familie ist größtenteils harmonisch.*

- A) Schön wär's. Im Gegenteil!
- B) Das kommt auf die Menschen an. Mit manchen ist es harmonisch, mit manchen habe ich dauernd Stress.
- C) Ja.

3. *Was nicht logisch zu erklären ist, ist eine Täuschung.*

- A) Ja.
- B) Nein, im Gegenteil.
- C) Der Satz ergibt für mich nicht viel Sinn.

4. *Meine Gedanken kehren oft in die Vergangenheit zurück.*

- A) Ja.
- B) Manchmal.
- C) Eher selten.

5. *Ich setze mir keine Grenzen, das schränkt mich nur ein. Ich will so viel wie möglich.*

- A) Genau.
- B) Irgendwann habe ich genug.
- C) Ich habe keinen großen Ehrgeiz.

6. *Es gibt schon einiges, was mir Angst macht.*

- A) Auf jeden Fall!
- B) Weniges.
- C) Nein.

7. *Tagträumen ist mein Hobby.*

- A) Ja!
- B) Manchmal hänge ich Tagträumen nach; aber ich stehe mit beiden Füßen fest auf dem Boden der Tatsachen.
- C) Ich handle lieber, statt zu träumen.

8. *Im Großen und Ganzen bin ich mit meinem Leben zufrieden.*

- A) Nein, sicher nicht.
- B) Na ja, so ganz zufrieden bin ich nicht.
- C) Ja, ich kann nicht klagen.

9. *Manche Menschen hasse ich so sehr, dass mir ganz anders wird, wenn ich nur an sie denke.*

- A) Ja!
- B) Es gibt schon Menschen, die mir ziemlich zuwider sind.
- C) Nein, Hass ist mir fremd.

10. *Ich male mir oft meine Zukunft aus.*

- A) Ja.
- B) Oft nicht, aber manchmal.
- C) Selten.

11. *Ich bin von mir nicht gerade begeistert. Ich mag mich nicht, wie ich bin.*

- A) Das trifft genau zu.
- B) Begeistert nicht, aber ich bin schon okay.
- C) Ich finde mich im Großen und Ganzen recht gut.

12. *Ich diskutiere gern – und ich habe ja meist auch recht.*

- A) Ja, schon.
- B) Ich diskutiere nicht gern, das hat wenig Sinn.
- C) Ich weiß nicht, ob ich immer recht habe; wahrscheinlich nicht.

13. *Ich neige dazu, mehr zu essen/zu trinken/ Rauschmittel zu nehmen, als wirklich gut für mich ist.*

- A) Ja.
- B) Manchmal habe ich so Phasen; aber in der Regel nicht.
- C) Nein.

14. Wenn mir jemand etwas Gruseliges erzählt, spüre ich das körperlich unangenehm.

- A) Ja, oft.
- B) Da muss es schon sehr grausig sein.
- C) Nein, das kenne ich nicht.

15. Ich fühle mich etwas gestresst, wenn ich daran denke, was ich eigentlich tun sollte, dass ich einiges besser machen könnte, mehr erreichen müsste, oder wenn ich an meine Attraktivität denke.

- A) Nicht nur etwas gestresst ...
- B) Manchmal.
- C) Nein, gar nicht.

16. Meine Kindheit hat mich nachhaltig geprägt.

- A) Ja, auf jeden Fall. Wenn meine Kindheit anders gewesen wäre, wäre ich ein anderer Mensch.
- B) Ich kann mich schon an ein paar Dinge erinnern, die mich heute noch emotional berühren.
- C) Wahrscheinlich schon; wie andere wichtige Zeiten auch – etwas Konkretes fällt mir aber nicht ein.

17. Ich mache mir oft Gedanken, wie ich bei anderen ankomme.

- A) Allerdings.
- B) Nur bei wichtigen Menschen.
- C) Nein.

18. Im Vergleich zu meinen Wunschvorstellungen ist mein tatsächliches Leben eher öde.

- A) Stimmt leider.
- B) Mein Leben könnte spannender sein; aber Träume sind nur Träume.
- C) Nein. Wenn ich eine Vorstellung habe, versuche ich, sie zu verwirklichen.

19. Ich glaube an Dinge, die natürlich nicht zu erklären sind.

- A) Ja.
- B) Vielleicht, ich bin mir nicht sicher.
- C) Nein.

20. Man weiß nie, was morgen oder in einem Jahr ist. Das beunruhigt mich.

- A) Klar, das ist ja auch beunruhigend.
- B) Manchmal.
- C) Ich mach mir da keine Gedanken.

21. In Gedanken habe ich mir schon oft ausgemalt, andere, die mir etwa angetan haben, schwer zu bestrafen.

- A) Ja, das mache ich öfter.
- B) Das ist schon mal vorgekommen, aber eher selten.
- C) Nein.

22. Manchmal lassen mich Kleinigkeiten aus der Haut fahren.

- A) Ja.
- B) Selten.
- C) Nein.

23. Die Zukunft kennt kein Mensch; da muss man keine Gedanken daran verschwenden.

- A) Wenn man genau hinsieht und analysiert, kann man schon sehen, wohin es geht. Es ist wichtig, vorauszuplanen!
- B) Ein wenig sollte man sich schon Gedanken über die Zukunft machen.
- C) Es kommt, wie es kommt.



24. Wenn ich etwas wissen will, hake ich nach, google, schaue in Wikipedia und so weiter, bis ich es weiß.

- A) Ja.
- B) Nur, wenn es wirklich wichtig ist.
- C) Nein.

25. Mir kommt es so vor, als wäre früher alles oder zumindest das meiste besser gewesen.

- A) Ja.
- B) Manches war vielleicht besser.
- C) Nein.

26. Die Vorstellung, dass jemand besser, intelligenter, attraktiver oder reicher ist als ich, ist mir unangenehm.

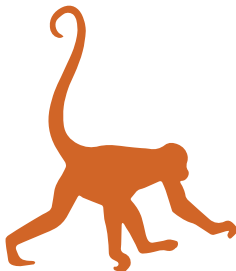
- A) Klar – das ist ja auch nicht toll.
- B) Ein wenig ärgert es mich schon.
- C) Quatsch, warum?

27. Wenn ich vor etwas Angst habe und mir das begegnet, spüre ich das noch einige Zeit danach.

- A) Ja, das kenne ich gut.
- B) Ich glaube, das ist schon mal vorgekommen.
- C) Nein, warum auch?

28. Ich stelle mir oft vor, was ich tun würde, wenn ich plötzlich ein paar Millionen bekäme.

- A) Ja, das wär schön ...
- B) Ab und zu darf man doch mal spinnen.
- C) Nein. Das kann ich ja machen, wenn ich die Millionen habe.



29. Die Welt ist völlig aus den Fugen – die Zukunft verheißt nichts Gutes.

- A) Völlig richtig.
- B) Ich versuche, positiv zu denken.
- C) Ach, ich weiß nicht – ich denke, wir werden Lösungen finden.

30. Wenn mich nicht Moral oder Angst vor Strafe abhielten, würde ich vielleicht Amok laufen.

- A) Ja!
- B) Nicht wirklich; aber ein wenig kenne ich das Gefühl schon.
- C) Nein!

31. Wenn ich an die Zukunft denke ... sehe ich schwarz und mir wird übel. Oder ich bekomme ein Kribbeln im Bauch, weil es sicher großartig wird.

- A) Ja, beides.
- B) Beides kommt vor; aber direkt übel wird mir nicht und ein Kribbeln im Bauch habe ich auch nicht.
- C) Ich mache mir wenig Gedanken über die Zukunft. Wozu?

32. Manchmal werde ich ganz depressiv, wenn ich in den Spiegel sehe oder über meine Leistungen nachdenke.

- A) Stimmt genau.
- B) Das kommt vor, aber ist nicht die Regel.
- C) Nein, gar nicht.

33. Es gibt Regeln und wer sich nicht an die Regeln hält, muss Konsequenzen spüren.

- A) Natürlich. Sonst kommt es zu Chaos.
- B) Manche Regeln sind schon sinnvoll.
- C) Regeln sind flexibel; man muss trotzdem nachdenken und richtig entscheiden.

34. Der Gedanke daran, dass ich irgendwann einmal nicht mehr sein werde, ist mir fast unerträglich.

- A) Ja, schrecklich!
- B) Jeder hat doch Angst vor dem Tod.
- C) Nein, warum sollte er?

35. Wenn ich Angst habe, ist das ein sehr schlimmes Gefühl.

- A) Ja, natürlich.
- B) Ich halte es aus.
- C) Nein, ich bin nicht ängstlich.

36. Wenn ich über meine gegenwärtige Lage nachdenke, fällt mir zuerst ein, was noch alles fehlt, damit ich endlich zufrieden sein kann.

- A) Genau!
- B) Vielleicht zuerst; aber dann fallen mir auch positive Dinge ein.
- C) Nein, ich bin dankbar, dass es mir verhältnismäßig gut geht.

37. Belastende Ereignisse muss man seelisch gründlich aufarbeiten.

- A) Allerdings!
- B) Dieser Psychokram bringt nicht viel.
- C) Wenn »aufarbeiten« heißt, in Gedanken dasselbe nochmals zu erleben, würde ich definitiv »Nein« sagen.

38. Es gibt so viele Menschen, die in vielerlei Hinsicht attraktiver sind als ich.

- A) Stimmt leider vollkommen.
- B) Na ja, ich bin wohl etwa in der Mitte.
- C) Ich mache mir darüber keine Gedanken.

39. Ich wäre manchmal gern jemand anderes oder würde gern in einer anderen Zeit leben.

- A) Ja, auf jeden Fall.
- B) Klar mache ich manchmal Gedankenspiele; aber ich möchte schon ich bleiben.
- C) Nein, das kommt mir absurd vor.

40. Manchmal könnte ich einfach nur schreien, ohne dass ich eigentlich weiß, warum.

- A) Ja.
- B) Selten.
- C) Nein.

41. Es ist mir wichtig, dass ich für unerwartete Fälle vorsorge.

- A) Auf jeden Fall.
- B) Na ja, für manche Dinge vielleicht.
- C) Nein.

42. Ich habe schon mal aus Wut jemanden geschlagen, Dinge zertrümmert oder jemanden heftig und längere Zeit angeschrien.

- A) Ja, das kam öfter vor.
- B) Das waren Ausrutscher.
- C) Nein.

43. Ich würde mich als ziemlich gelassenen Menschen beschreiben.

- A) Nein, da würde ich lügen.
- B) Es geht so.
- C) Ja, schon.



44. Ich liebe Science Fiction und Fantasybücher und -filme.

- A) Absolut.
- B) Schon okay.
- C) Ich bevorzuge andere Genres.

45. Ich kann mich gut leiden.

- A) Nein.
- B) Es geht so.
- C) Klar!

46. Manchmal kann ich schlecht einschlafen, weil ich mir Sorgen mache.

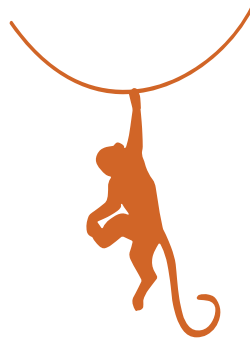
- A) Manchmal? Oft!
- B) Das kam schon mal vor, aber selten.
- C) Nein.

47. Es gibt viele Dinge und Menschen, über die man sich ärgern muss.

- A) Das kann man wohl sagen.
- B) Viele? Nein, aber schon einige.
- C) Man muss sich gar nicht ärgern.

48. Ich habe oft das Gefühl, neben mir zu stehen.

- A) Ja.
- B) Oft nicht; aber ich kenne das.
- C) Nein, das habe ich nie.



Testauflösung: Die eigenen Gedankenmuster durchschauen

Geschafft! Jetzt kannst du den Test auswerten. Schau dir dazu an, wie du bei jeder Frage geantwortet hast, und such die Nummer der Frage in der Tafel. Die erste Frage findest du beispielsweise in der zweiten Zeile (Sorgen) und der zweiten Spalte (1).

Wenn du mit A geantwortet hast, machst du zwei Häkchen in diesem Feld, hast du mit B geantwortet, machst du nur ein Häkchen. Hast du mit C geantwortet, streiche das entsprechende Feld durch, schreib eine Null oder lass es einfach leer.

Hast du alle Felder ausgefüllt, kannst du in jeder Zeile die Häkchen zählen. Du bekommst so eine Zahl zwischen 0 und 8.

Das könnte dann beispielsweise bei **Frage 1** so aussehen:

1. Wenn jemand, der mir nahesteht, unterwegs ist, male ich mir oft aus, was Schlimmes geschehen könnte.

- A) Ja, eigentlich immer.
- B) Nicht oft.
- C) Das tue ich eigentlich nie.

Angst	6	14	27	35	
Sorgen	1 ✓	20	41	46	
Selbstzweifel	11	17	32	38	

Also hast du hier bei **Frage 1** die Antwort A gegeben. Auf den nächsten beiden Seiten findest du einen ausgefüllten Mustertest und einen Blankotest zum Selber-Ausfüllen.

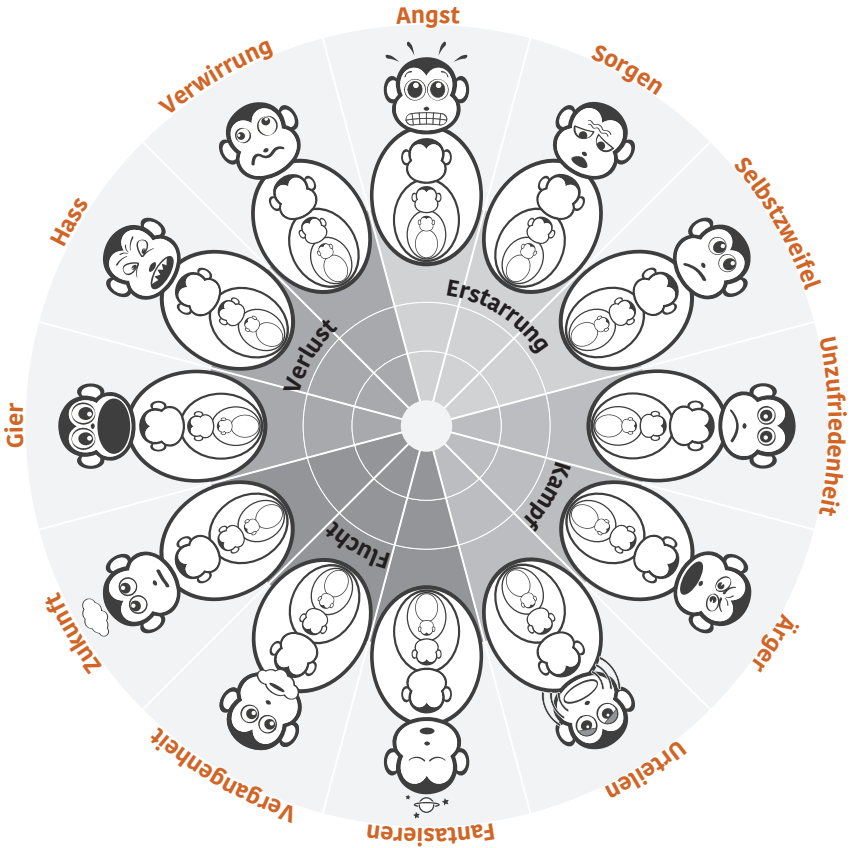
Mustertest

Angst	6	14	27	✓✓35	2
Sorgen	✓1	✓✓20	41	✓46	4
Selbstzweifel	✓✓11	17	32	38	2
Unzufriedenheit	8	15	✓✓29	36	2
Ärger	2	✓22	43	47	1
Urteilen	✓12	24	33	45	1
Fantasieren	✓7	✓18	✓✓28	39	4
Vergangenheit	✓4	✓✓16	✓✓25	✓✓27	7
Zukunft	10	✓23	31	✓44	2
Gier	5	13	26	34	0
Hass	9	21	30	42	0
Verwirrung	3	19	✓40	48	1
SUMME					26

Blankotest (unter www.longschweppe.de zum Download)

Angst	6	14	27	35	
Sorgen	1	20	41	46	
Selbstzweifel	11	17	32	38	
Unzufriedenheit	8	15	29	36	
Ärger	2	22	43	47	
Urteilen	12	24	33	45	
Fantasieren	7	18	28	39	
Vergangenheit	4	16	25	37	
Zukunft	10	23	31	44	
Gier	5	13	26	34	
Hass	9	21	30	42	
Verwirrung	3	19	40	48	
SUMME					

Affogramm



Unter diesem Download findest du den Blankotest und das Affogramm zum Drucken und Ausfüllen.

Als Allererstes kannst du nun feststellen, wie aktiv die Affen in deinem Kopf sind. Zähle dazu einfach alle Punkte zusammen. Du erhältst eine Zahl zwischen **0** und **96**. Das ist etwa die Prozentzahl, die zeigt, wie sehr die Affen deinen Geist überhaupt besetzen.

Im Affogramm kannst du das markieren. Siehst du die Kreislinien innerhalb des großen Kreises? Ganz in der Mitte ist ein kleiner weißer Kreis. Etwas größer ist dann die erste graue Kreislinie, dann die zweite. Du markierst nun den Kreis, je nach der Gesamtpunktzahl im Test:

- < 20:** Du musst gar nichts markieren. Die Affen sind bei dir kaum aktiv. Du bist die Ruhe selbst!
- 20–35:** Du schraffierst die Fläche innerhalb des ersten inneren Kreises. Ein gewisser Teil deines Denkens wird von den Affen beherrscht. Manchmal stört das. Du bekommst das aber sicher schnell in den Griff.
- 35–50:** Du schraffierst die Fläche innerhalb des zweiten inneren Kreises. Deine Gedanken sind schon wie eine aktive Affenbande – du hast alle Hände voll damit zu tun, die Affenhorde in den Griff zu bekommen. Wir zeigen dir im nächsten Kapitel, wie das besser geht.
- > 50:** Du schraffierst die gesamte Fläche des großen Kreises. Dass du dieses Buch gekauft hast, war eine richtig gute Idee. Dein Geist ist ein Tummelplatz für wild gewordene Affenbanden. Sobald du nur ein bisschen Ruhe hineinbringst, wirst du dich jedoch schon viel besser fühlen.