

## Anhang

### Der Heldenmythen-Test (Fassung E)

Der Test<sup>150</sup> soll Menschen helfen, sich und andere besser zu verstehen, indem er die in ihrem Leben aktiven Archetypen identifiziert. Wenn Sie die Fragen beantworten, erhalten Sie eine Punktzahl, die angibt, wie stark die zwölf in diesem Buch beschriebenen Archetypen bei Ihnen ausgeprägt sind. Alle zwölf Archetypen sind wertvoll, und jeder hat eine spezielle Gabe. Jeder leistet einen wichtigen Beitrag zu Ihrem Leben. Keiner ist besser oder schlechter, und deshalb gibt es auch keine richtigen oder falschen Antworten.

#### Der Test

Datum: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Geschlecht: \_\_\_\_\_

Nationalität: \_\_\_\_\_

## Anleitung

### A.

Geben Sie neben jeder Aussage an, inwieweit sie jeweils auf Sie zutrifft:

- 1 = beschreibt mich *fast nie*
- 2 = beschreibt mich *selten*
- 3 = beschreibt mich *manchmal*
- 4 = beschreibt mich *oft*
- 5 = beschreibt mich *fast immer*

### B.

Arbeiten Sie in Ihrem Rhythmus; die erste Reaktion gibt oft die besten Hinweise.

### C.

Lassen Sie keine Aussage aus, denn dies macht Ihre Ergebnisse ungültig. Beurteilen Sie, so gut Sie können, und gehen Sie dann weiter.

- \_\_\_ 1. Ich sammle Informationen, ohne zu urteilen.
- \_\_\_ 2. Die vielen Veränderungen in meinem Leben machen mich richtungslos.
- \_\_\_ 3. Wenn ich mich selbst heile, kann ich zur Heilung anderer beitragen.
- \_\_\_ 4. Ich habe andere im Stich gelassen.
- \_\_\_ 5. Ich fühle mich in Sicherheit.
- \_\_\_ 6. Ich vergesse meine Angst und tue, was getan werden muss.
- \_\_\_ 7. Die Bedürfnisse anderer sind mir wichtiger als meine eigenen.
- \_\_\_ 8. Ich versuche, überall ich selbst zu sein.

- \_\_\_ 9. Wenn das Leben langweilig wird, Sorge ich für Durcheinander.
- \_\_\_ 10. Es befriedigt mich, für andere zu sorgen.
- \_\_\_ 11. Andere halten mich für lustig.
- \_\_\_ 12. Ich empfinde mich als sexuelles Wesen.
- \_\_\_ 13. Ich glaube, dass die Menschen sich eigentlich nicht verletzen wollen.
- \_\_\_ 14. Als Kind wurde ich vernachlässigt oder schlecht behandelt.
- \_\_\_ 15. Geben macht mich glücklicher als Nehmen.
- \_\_\_ 16. Ich stimme mit der Aussage überein: »Besser, man hat geliebt und verloren als nie geliebt.«
- \_\_\_ 17. Ich gehe dem Leben mit offenen Armen entgegen.
- \_\_\_ 18. Ich sehe die Dinge im richtigen Verhältnis, denn ich betrachte sie von Weitem.
- \_\_\_ 19. Ich bin dabei, mein Leben zu erschaffen.
- \_\_\_ 20. Ich glaube, dass es viele gute Möglichkeiten gibt, eine Sache zu betrachten.
- \_\_\_ 21. Ich bin nicht mehr der Mensch, für den ich mich hielt.
- \_\_\_ 22. Das Leben bietet nur Kummer und Schmerz.
- \_\_\_ 23. Spirituelle Hilfe begründet meine Effektivität.
- \_\_\_ 24. Ich finde es leichter, für andere etwas zu tun als für mich selbst.
- \_\_\_ 25. Ich finde Erfüllung durch Beziehungen.
- \_\_\_ 26. Die Menschen erwarten von mir, dass ich ihnen sage, wo es langgeht.
- \_\_\_ 27. Ich habe Angst vor Autoritäten.
- \_\_\_ 28. Ich nehme Regeln nicht besonders ernst.
- \_\_\_ 29. Ich stelle gern Kontakt zwischen Menschen her.
- \_\_\_ 30. Ich fühle mich alleingelassen.
- \_\_\_ 31. Manchmal schaffe ich sehr viel, ohne das Gefühl zu haben, mich anzustrengen.

- \_\_\_ 32. Ich habe Führungsqualitäten.
- \_\_\_ 33. Ich suche nach Möglichkeiten, mich zu verbessern.
- \_\_\_ 34. Ich kann mich darauf verlassen, dass andere sich um mich kümmern.
- \_\_\_ 35. Ich übernehme gern die Leitung.
- \_\_\_ 36. Ich versuche, die Wahrheiten hinter den Illusionen zu finden.
- \_\_\_ 37. Wenn ich meine Gedanken ändere, ändert sich mein Leben.
- \_\_\_ 38. Ich mache Ressourcen nutzbar, menschliche oder materielle.
- \_\_\_ 39. Ich bin bereit, persönliche Risiken auf mich zu nehmen, um meine Überzeugungen zu verteidigen.
- \_\_\_ 40. Ich kann nicht die Hände in den Schoß legen und ein Unrecht hinnehmen; ich muss etwas dagegen unternehmen.
- \_\_\_ 41. Ich strebe nach Objektivität.
- \_\_\_ 42. Meine Anwesenheit ist oft ein Katalysator für Veränderung.
- \_\_\_ 43. Es macht mir Spaß, Leute zum Lachen zu bringen.
- \_\_\_ 44. Ich erreiche meine Ziele durch Disziplin.
- \_\_\_ 45. Im Allgemeinen liebe ich die Menschen.
- \_\_\_ 46. Ich kann die Fähigkeiten von Menschen gut mit den zu erledigenden Aufgaben in Übereinstimmung bringen.
- \_\_\_ 47. Für mich ist es sehr wichtig, meine Unabhängigkeit zu behalten.
- \_\_\_ 48. Ich glaube, dass alles auf der Welt miteinander verbunden ist.
- \_\_\_ 49. Die Welt ist ein sicherer Ort.

- \_\_\_ 50. Menschen, denen ich vertraut habe, haben mich verlassen.
- \_\_\_ 51. Ich fühle mich ruhelos.
- \_\_\_ 52. Ich lasse Dinge los, die nicht mehr für mich passen.
- \_\_\_ 53. Ich heitere gern Menschen auf, die zu ernst sind.
- \_\_\_ 54. Ein bisschen Chaos ist gut für die Seele.
- \_\_\_ 55. Es hat mich zu einem besseren Menschen gemacht, dass ich für andere Opfer gebracht habe.
- \_\_\_ 56. Ich bin gelassen.
- \_\_\_ 57. Ich biete beleidigenden Menschen die Stirn.
- \_\_\_ 58. Ich verwandle gern Situationen.
- \_\_\_ 59. Der Schlüssel zum Erfolg in allen Bereichen des Lebens ist Disziplin.
- \_\_\_ 60. Ich habe leicht Inspirationen.
- \_\_\_ 61. Ich entspreche nicht den Erwartungen, die ich an mich habe.
- \_\_\_ 62. Ich habe das Gefühl, dass mich irgendwo eine bessere Welt erwartet.
- \_\_\_ 63. Ich gehe davon aus, dass die Menschen, denen ich begegne, vertrauenswürdig sind.
- \_\_\_ 64. Ich versuche, meine Träume zu realisieren.
- \_\_\_ 65. Ich weiß, dass meine Bedürfnisse befriedigt werden.
- \_\_\_ 66. Ich habe das Gefühl, etwas zu zerbrechen.
- \_\_\_ 67. Ich versuche, Situationen mit dem Wohl aller im Sinn zu managen.
- \_\_\_ 68. Es fällt mir schwer, Nein zu sagen.
- \_\_\_ 69. Ich habe sehr viel mehr Ideen als Zeit, sie zu realisieren.
- \_\_\_ 70. Ich suche nach besseren Möglichkeiten.

- \_\_\_ 71. Wichtige Menschen in meinem Leben haben mich im Stich gelassen.
- \_\_\_ 72. Für mich ist das Suchen genauso wichtig wie das Finden.

### Anleitung zur Auswertung

In den folgenden Tabellen finden Sie unter der Bezeichnung der Archetypen jeweils sechs Zahlen, die den Aussagen im Test entsprechen. Tragen Sie Ihre von 1 bis 5 beziferten Beurteilungen neben der entsprechenden Ziffer ein. Wenn Sie zum Beispiel bei Aussage 17 »fast immer« (5) geschrieben haben, schreiben Sie in den Freiraum neben der 17 eine 5. Zählen Sie dann Ihre Punkte in der jeweiligen Kategorie zusammen. Ihr Gesamtergebnis für jeden Archetyp wird zwischen 6 und 30 Punkten liegen.

Vielleicht wollen Sie jetzt auch Ihre Ergebnisse in das Kreisdiagramm eintragen, um einen visuellen Eindruck von Ihrem ganz persönlichen Muster zu bekommen.

Unschuldiger	Verwaister	Krieger	Geber	Suchender	Zerstörer
5	14	6	7	33	2
13	22	39	10	47	4
34	27	40	15	51	21
49	30	44	24	62	52
63	50	57	55	70	61
65	71	59	68	72	66
Gesamt					

Liebender	Schöpfer	Magier	Herrscher	Weiser	Narr
12	8	3	26	1	9
16	19	23	32	18	11
17	31	37	35	20	28
25	60	42	38	36	43
29	64	48	46	41	53
45	69	58	67	56	54
Gesamt					

### Die Testergebnisse verstehen

Denken Sie daran, dass kein Archetyp besser oder schlechter als ein anderer ist; jeder hat seine Charakteristika, sein Geschenk und seine Lektion. Sehen Sie sich an, wo Sie die meisten Punkte haben. Diese Archetypen werden in Ihrem Leben wahrscheinlich sehr aktiv sein. Schauen Sie sich dann Ihre niedrigsten Ergebnisse an (besonders die unter 15). Diese Archetypen unterdrücken oder ignorieren Sie zurzeit. Bei weniger als fünfzehn Punkten haben Sie eine Aversion gegen den Archetyp, weil Sie ihn in der Vergangenheit zu stark betont und jetzt so etwas wie eine Allergie gegen ihn entwickelt haben oder weil Sie ihn nicht billigen und ihm deshalb nicht erlauben, sich in Ihrem Leben zu äußern. Im ersten Fall wollen Sie sich von diesem Archetyp vielleicht bewusst fernhalten; im zweiten fallen die derart abgelehnten Archetypen vielleicht durch Schatteneigenschaften auf, die andere deutlicher sehen als Sie selbst. Wenn Sie sich diese geleugneten Teile von sich bewusst zu eigen machen, haben Sie mehr Reaktionsmöglichkeiten und sind vor unbeabsichtigten Durchbrüchen der weniger positiven Eigenschaften des Archetyps sicherer. Wenn er sich voll äußern darf, werden sich wahrscheinlich auch seine positiven Seiten zeigen, und Ihr Leben bekommt mehr Schwung und Abwechslung.

## Anleitung

### A.

Geben Sie neben jeder Aussage an, inwieweit sie jeweils auf Sie zutrifft:

- 1 = beschreibt mich *fast nie*
- 2 = beschreibt mich *selten*
- 3 = beschreibt mich *manchmal*
- 4 = beschreibt mich *oft*
- 5 = beschreibt mich *fast immer*

### B.

Arbeiten Sie in Ihrem Rhythmus; die erste Reaktion gibt oft die besten Hinweise.

### C.

Lassen Sie keine Aussage aus, denn dies macht Ihre Ergebnisse ungültig. Beurteilen Sie, so gut Sie können, und gehen Sie dann weiter.

- 1. Ich sammle Informationen, ohne zu urteilen.
- 2. Die vielen Veränderungen in meinem Leben machen mich richtungslos.
- 3. Wenn ich mich selbst heile, kann ich zur Heilung anderer beitragen.
- 4. Ich habe andere im Stich gelassen.
- 5. Ich fühle mich in Sicherheit.
- 6. Ich vergesse meine Angst und tue, was getan werden muss.
- 7. Die Bedürfnisse anderer sind mir wichtiger als meine eigenen.
- 8. Ich versuche, überall ich selbst zu sein.

- 9. Wenn das Leben langweilig wird, Sorge ich für Durcheinander.
- 10. Es befriedigt mich, für andere zu sorgen.
- 11. Andere halten mich für lustig.
- 12. Ich empfinde mich als sexuelles Wesen.
- 13. Ich glaube, dass die Menschen sich eigentlich nicht verletzen wollen.
- 14. Als Kind wurde ich vernachlässigt oder schlecht behandelt.
- 15. Geben macht mich glücklicher als Nehmen.
- 16. Ich stimme mit der Aussage überein: »Besser, man hat geliebt und verloren als nie geliebt.«
- 17. Ich gehe dem Leben mit offenen Armen entgegen.
- 18. Ich sehe die Dinge im richtigen Verhältnis, denn ich betrachte sie von Weitem.
- 19. Ich bin dabei, mein Leben zu erschaffen.
- 20. Ich glaube, dass es viele gute Möglichkeiten gibt, eine Sache zu betrachten.
- 21. Ich bin nicht mehr der Mensch, für den ich mich hielt.
- 22. Das Leben bietet nur Kummer und Schmerz.
- 23. Spirituelle Hilfe begründet meine Effektivität.
- 24. Ich finde es leichter, für andere etwas zu tun als für mich selbst.
- 25. Ich finde Erfüllung durch Beziehungen.
- 26. Die Menschen erwarten von mir, dass ich ihnen sage, wo es langgeht.
- 27. Ich habe Angst vor Autoritäten.
- 28. Ich nehme Regeln nicht besonders ernst.
- 29. Ich stelle gern Kontakt zwischen Menschen her.
- 30. Ich fühle mich alleingelassen.
- 31. Manchmal schaffe ich sehr viel, ohne das Gefühl zu haben, mich anzustrengen.

- \_\_\_ 32. Ich habe Führungsqualitäten.
- \_\_\_ 33. Ich suche nach Möglichkeiten, mich zu verbessern.
- \_\_\_ 34. Ich kann mich darauf verlassen, dass andere sich um mich kümmern.
- \_\_\_ 35. Ich übernehme gern die Leitung.
- \_\_\_ 36. Ich versuche, die Wahrheiten hinter den Illusionen zu finden.
- \_\_\_ 37. Wenn ich meine Gedanken ändere, ändert sich mein Leben.
- \_\_\_ 38. Ich mache Ressourcen nutzbar, menschliche oder materielle.
- \_\_\_ 39. Ich bin bereit, persönliche Risiken auf mich zu nehmen, um meine Überzeugungen zu verteidigen.
- \_\_\_ 40. Ich kann nicht die Hände in den Schoß legen und ein Unrecht hinnehmen; ich muss etwas dagegen unternehmen.
- \_\_\_ 41. Ich strebe nach Objektivität.
- \_\_\_ 42. Meine Anwesenheit ist oft ein Katalysator für Veränderung.
- \_\_\_ 43. Es macht mir Spaß, Leute zum Lachen zu bringen.
- \_\_\_ 44. Ich erreiche meine Ziele durch Disziplin.
- \_\_\_ 45. Im Allgemeinen liebe ich die Menschen.
- \_\_\_ 46. Ich kann die Fähigkeiten von Menschen gut mit den zu erledigenden Aufgaben in Übereinstimmung bringen.
- \_\_\_ 47. Für mich ist es sehr wichtig, meine Unabhängigkeit zu behalten.
- \_\_\_ 48. Ich glaube, dass alles auf der Welt miteinander verbunden ist.
- \_\_\_ 49. Die Welt ist ein sicherer Ort.

- \_\_\_ 50. Menschen, denen ich vertraut habe, haben mich verlassen.
- \_\_\_ 51. Ich fühle mich ruhelos.
- \_\_\_ 52. Ich lasse Dinge los, die nicht mehr für mich passen.
- \_\_\_ 53. Ich heitere gern Menschen auf, die zu ernst sind.
- \_\_\_ 54. Ein bisschen Chaos ist gut für die Seele.
- \_\_\_ 55. Es hat mich zu einem besseren Menschen gemacht, dass ich für andere Opfer gebracht habe.
- \_\_\_ 56. Ich bin gelassen.
- \_\_\_ 57. Ich biete beleidigenden Menschen die Stirn.
- \_\_\_ 58. Ich verwandle gern Situationen.
- \_\_\_ 59. Der Schlüssel zum Erfolg in allen Bereichen des Lebens ist Disziplin.
- \_\_\_ 60. Ich habe leicht Inspirationen.
- \_\_\_ 61. Ich entspreche nicht den Erwartungen, die ich an mich habe.
- \_\_\_ 62. Ich habe das Gefühl, dass mich irgendwo eine bessere Welt erwartet.
- \_\_\_ 63. Ich gehe davon aus, dass die Menschen, denen ich begegne, vertrauenswürdig sind.
- \_\_\_ 64. Ich versuche, meine Träume zu realisieren.
- \_\_\_ 65. Ich weiß, dass meine Bedürfnisse befriedigt werden.
- \_\_\_ 66. Ich habe das Gefühl, etwas zu zerbrechen.
- \_\_\_ 67. Ich versuche, Situationen mit dem Wohl aller im Sinn zu managen.
- \_\_\_ 68. Es fällt mir schwer, Nein zu sagen.
- \_\_\_ 69. Ich habe sehr viel mehr Ideen als Zeit, sie zu realisieren.
- \_\_\_ 70. Ich suche nach besseren Möglichkeiten.

- \_\_\_ 71. Wichtige Menschen in meinem Leben haben mich im Stich gelassen.
- \_\_\_ 72. Für mich ist das Suchen genauso wichtig wie das Finden.

### Anleitung zur Auswertung

In den folgenden Tabellen finden Sie unter der Bezeichnung der Archetypen jeweils sechs Zahlen, die den Aussagen im Test entsprechen. Tragen Sie Ihre von 1 bis 5 beziferten Beurteilungen neben der entsprechenden Ziffer ein. Wenn Sie zum Beispiel bei Aussage 17 »fast immer« (5) geschrieben haben, schreiben Sie in den Freiraum neben der 17 eine 5. Zählen Sie dann Ihre Punkte in der jeweiligen Kategorie zusammen. Ihr Gesamtergebnis für jeden Archetyp wird zwischen 6 und 30 Punkten liegen.

Vielleicht wollen Sie jetzt auch Ihre Ergebnisse in das Kreisdiagramm eintragen, um einen visuellen Eindruck von Ihrem ganz persönlichen Muster zu bekommen.

Unschuldiger	Verwaister	Krieger	Geber	Suchender	Zerstörer
5	14	6	7	33	2
13	22	39	10	47	4
34	27	40	15	51	21
49	30	44	24	62	52
63	50	57	55	70	61
65	71	59	68	72	66
Gesamt					

Liebender	Schöpfer	Magier	Herrscher	Weiser	Narr
12	8	3	26	1	9
16	19	23	32	18	11
17	31	37	35	20	28
25	60	42	38	36	43
29	64	48	46	41	53
45	69	58	67	56	54
Gesamt					

### Die Testergebnisse verstehen

Denken Sie daran, dass kein Archetyp besser oder schlechter als ein anderer ist; jeder hat seine Charakteristika, sein Geschenk und seine Lektion. Sehen Sie sich an, wo Sie die meisten Punkte haben. Diese Archetypen werden in Ihrem Leben wahrscheinlich sehr aktiv sein. Schauen Sie sich dann Ihre niedrigsten Ergebnisse an (besonders die unter 15). Diese Archetypen unterdrücken oder ignorieren Sie zurzeit. Bei weniger als fünfzehn Punkten haben Sie eine Aversion gegen den Archetyp, weil Sie ihn in der Vergangenheit zu stark betont und jetzt so etwas wie eine Allergie gegen ihn entwickelt haben oder weil Sie ihn nicht billigen und ihm deshalb nicht erlauben, sich in Ihrem Leben zu äußern. Im ersten Fall wollen Sie sich von diesem Archetyp vielleicht bewusst fernhalten; im zweiten fallen die derart abgelehnten Archetypen vielleicht durch Schatteneigenschaften auf, die andere deutlicher sehen als Sie selbst. Wenn Sie sich diese geleugneten Teile von sich bewusst zu eigen machen, haben Sie mehr Reaktionsmöglichkeiten und sind vor unbeabsichtigten Durchbrüchen der weniger positiven Eigenschaften des Archetyps sicherer. Wenn er sich voll äußern darf, werden sich wahrscheinlich auch seine positiven Seiten zeigen, und Ihr Leben bekommt mehr Schwung und Abwechslung.