

Systemische Aufstellungen

Aufstellungsseminare und Einzelaufstellungsarbeit mit Theresa Dätwyler & Isabel Bart

Der Körpertypentest

Quelle/Literatur: Bäuerle, Roland (1988). Vom Typentrauma zum Traumtypen. Simon & Leutner, Berlin

Der folgende Test soll helfen herauszufinden, welcher Körpertyp bei Ihnen derzeit am dominantesten ausgeprägt ist. Nehmen Sie das Ergebnis als Orientierungshilfe, nicht als Urteilspruch. Um Voreingenommenheiten zu vermeiden, machen Sie bitte erst den Test, bevor Sie das angegebene Buch lesen, bzw. am Workshop teilnehmen.

Testperson / Datum:

Teil I

Notieren Sie jeweils die Nummer der Frage und den Buchstaben einer der fünf möglichen Antworten. Sollte keine der Antworten zutreffen, dann entscheiden Sie sich für die, die Ihrer Ansicht am nächsten kommt.

1. Welche Art von Urlaub bevorzugen Sie?

- a) Ich bleibe am liebsten daheim oder fahre immer an denselben Ort
- b) Ich will möglichst viel sehen und erleben
- c) Abenteuerurlaub
- d) Ich fahre am liebsten in die Berge oder in einsame Gegenden
- e) Sonne, Meer und viele Menschen

2. Welche Art von Filmen sehen Sie am liebsten?

- a) Actionfilme
- b) Romantische Filme
- c) Erotische Filme
- d) Gruselfilme
- e) Humorvolle Filme

3. Wovor haben Sie am meisten Angst?

- a) Vor Abhängigkeit
- b) Vor dem Alleinsein
- c) Vor Nähe
- d) Vor Unterdrückung
- e) Vor Demütigung

4. Was tun Sie, nachdem Sie mit Ihrem / Ihrer Partner(in) Sex hatten?

- a) Ich möchte am liebsten von vorne anfangen
- b) Ich erkundige mich, ob ich auch gut gewesen bin
- c) Ich überschütte meinen Partner mit Zärtlichkeiten
- d) Ich entschuldige mich, weil ich zu früh oder gar nicht gekommen bin
- e) Ich habe keinen Partner

Theresa Dätwyler
Body-Relax
Im Gerbelacker 6
3063 Ittigen
Tel. 031 932 35 35
thdaetwyler@sunrise.ch
www.body-relax.ch

Isabel Bart
Häberlimatteweg 10
3052 Zollikofen
Tel. 031 911 32 17
isabel.bart@aufstellungsarbeit.ch
www.aufstellungsarbeit.ch



Systemische Aufstellungen

Aufstellungsseminare und Einzelaufstellungsarbeit mit Theresa Dätwyler & Isabel Bart

5. Welcher dieser Komiker ist Ihnen am sympathischsten?

- a) Woody Allen
- b) Bud Spencer
- c) Oliver Hardy ("Dick")
- d) Stan Laurel ("Doof")
- e) Charlie Chaplin

6. Welcher dieser Sätze könnte am ehesten von Ihnen stammen?

- a) Mit mir ist etwas verkehrt
- b) Ich mache alles verkehrt
- c) Es ist niemand für mich da
- d) Ich brauche niemanden
- e) Ich werde es schaffen

7. Sie kommen in eine Diskothek, in der Sie niemand kennen. Wie verhalten Sie sich?

- a) Ich setze mich auf einen Eckplatz und beobachte die Szenerie
- b) Ich versuche mit netten Menschen ins Gespräch zu kommen
- c) Ich gehe auf die Tanzfläche
- d) Ich fühle mich unwohl, versuche aber, dies nicht zu zeigen
- e) Ich schaue hilflos herum und warte darauf, dass mich jemand anspricht

8. Ein guter Freund bricht grundlos einen Streit vom Zaun. Wie verhalten Sie sich?

- a) Ich schreie zurück
- b) Ich gebe um des lieben Friedens willens nach
- c) Ich rede beruhigend auf in ein
- d) Ich ziehe mich zurück
- e) Ich erkläre ihm, dass ich auch noch andere Freunde habe

9. Jemand vertraut Ihnen ein Geheimnis an. Wie gehen Sie damit um?

- a) Ich hoffe, mich nicht irgendwann zu verplappern
- b) Ich behalte es für mich
- c) Ich vergesse es
- d) Es fällt mir schwer, alles für mich zu behalten, aber ich versuche es trotzdem
- e) Ich erzähle es nur engen Freunden weiter, auf die ich mich wirklich verlassen kann

11. Wie ist Ihre Wohnung eingerichtet?

- a) Behaglich
- b) Ästhetisch
- c) Spartanisch
- d) Praktisch
- e) Anspruchsvoll

Theresa Dätwyler
Body-Relax
Im Gerbelacker 6
3063 Ittigen
Tel. 031 932 35 35
thdaetwyler@sunrise.ch
www.body-relax.ch

Isabel Bart
Häberlimatteweg 10
3052 Zollikofen
Tel. 031 911 32 17
isabel.bart@aufstellungsarbeit.ch
www.aufstellungsarbeit.ch



Systemische Aufstellungen

Aufstellungsseminare und Einzelaufstellungsarbeit mit Theresa Dätwyler & Isabel Bart

12. Wie hat Ihre Mutter Sie behandelt?

- a) Fürsorglich
- b) Trickreich
- c) Eher ablehnend
- d) Sie war oft nicht da
- e) Fordernd

10. Was wollten Sie als Kind werden?

- a) Sportler oder Schauspieler
- b) Künstler
- c) Berühmt
- d) Reich
- e) Nichts Besonderes

13. Welches Verhältnis hatten Sie zu Ihrem Vater?

- a) Ein sehr distanziertes
- b) Ich bewundere ihn
- c) Ein kameradschaftliches
- d) Ein schwieriges
- e) Ein freundliches

14. In der U-Bahn sitzt Ihnen eine Frau/ein Mann gegenüber, der/die Ihnen unglaublich gut gefällt. Was tun Sie?

- a) Nichts
- b) Ich lächle sie/ihn schüchtern an
- c) Ich versuche, mit den Augen zu flirten
- d) Ich spreche sie/ihn an
- e) Ich schaue sehnsüchtig, schweige aber, weil es in der U-Bahn ja doch keinen Zweck hat

15. Was fällt Ihnen am schwersten?

- a) Unter Menschen sein
- b) Alleine sein
- c) Schwach sein
- d) Schnell sein
- e) Untätig sein

16. Was mögen Sie am wenigsten?

- a) Stress
- b) Langeweile
- c) Verlieren
- d) Kargheit
- e) Menschenmassen

Theresa Dätwyler
Body-Relax
Im Gerbelacker 6
3063 Ittigen
Tel. 031 932 35 35
thdaetwyler@sunrise.ch
www.body-relax.ch

Isabel Bart
Häberlimatteweg 10
3052 Zollikofen
Tel. 031 911 32 17
isabel.bart@aufstellungsarbeit.ch
www.aufstellungsarbeit.ch



Systemische Aufstellungen

Aufstellungsseminare und Einzelaufstellungsarbeit mit Theresa Dätwyler & Isabel Bart

17. Welche dieser Eigenschaften ist bei Ihnen am stärksten ausgeprägt?

- a) Humor oder Ausdauer
- b) Sensibilität
- c) Ästhetik oder Fantasie
- d) Kreativität
- e) Lebendigkeit

18. Wie viele gute Freunde haben Sie?

- a) So gut wie keine
- b) Sehr wenige
- c) Wenige
- d) Einige
- e) Eher viele

19. Wie fühlen Sie sich in Beziehungen?

- a) Eher unterlegen
- b) Nach außen hin eher unterlegen, in Wirklichkeit aber oft überlegen
- c) Gleichwertig, im Zweifelsfall eher unterlegen
- d) Gleichwertig, im Zweifelsfall eher überlegen
- e) Eher überlegen

20. Was stört Sie am meisten?

- a) Aufdringlichkeit
- b) Ausgeschlossenheit
- c) Erniedrigung
- d) Manipulation
- e) Abweisung

21. Wie würden Sie Ihr körperliches Erscheinungsbild am ehesten charakterisieren?

- a) Eher dick
- b) Eher dünn
- c) Normal, aber etwas ungleichmäßig
- d) Kräftig
- e) Ausgeglichen

22. Welcher Satz trifft am ehesten auf Sie zu?

- a) Ich vertraue niemandem außer mir selbst
- b) Ich vertraue niemandem, am wenigsten mir selbst
- c) Sobald ich vertraue, werde ich im Stich gelassen
- d) Ich verdiene es nicht, dass jemand mir vertraut
- e) Wenn ich zuviel vertraue, ist meine Freiheit in Gefahr

Theresa Dätwyler
Body-Relax
Im Gerbelacker 6
3063 Ittigen
Tel. 031 932 35 35
thdaetwyler@sunrise.ch
www.body-relax.ch

Isabel Bart
Häberlimatteweg 10
3052 Zollikofen
Tel. 031 911 32 17
isabel.bart@aufstellungsarbeit.ch
www.aufstellungsarbeit.ch



Systemische Aufstellungen

Aufstellungsseminare und Einzelaufstellungsarbeit mit Theresa Dätwyler & Isabel Bart

23. Welcher Satz könnte am ehesten von Ihnen stammen?

- a) Ich bin unerwünscht
- b) Ich bin schwach
- c) Ich bin der Stärkere
- d) Ich bin wertlos
- e) Ich bin jemand, den keiner verstehen kann

24. Welche Aussage könnte am ehesten von Ihnen sein?

- a) Ich weiß nicht, wer ich bin
- b) Ich bekomme nie genug
- c) Ich darf nicht aufgeben
- d) Ich verachte mich
- e) Ich muss etwas leisten

Teil II

Notieren Sie die Nummern der Fragen, die Sie mit „ja“ beantworten.

1. Waren Sie als Baby viel allein?
2. Hatten Sie eine nörgelnde, aber ansonsten sehr fürsorgliche Mutter?
3. Hat Ihr Vater in Ihrer Kindheit für Sie eine besonders wichtige Rolle gespielt?
4. Haben Sie sich als Kind oft unwichtig und nicht ernst genommen gefühlt?
5. Wurden Sie als Kind von Ihren Eltern gefordert?
6. Mussten Sie als Kind immer Ihren Teller leer essen?
7. Mussten Sie als Kind immer gehorchen?
8. Waren Sie ein trotziges Kind?
9. Sind Sie gerne und viel allein?
10. Fällt es Ihnen schwer, alleine zu sein?

11. Wäre es Ihnen peinlich, wenn Sie jemand weinen sieht?
12. Möchten Sie manchmal weinen und können es nicht?
13. Haben Sie das Gefühl, dass andere Ihnen oft nicht zuhören?
14. Fühlen Sie sich von anderen Menschen abhängig?
15. Fühlen Sie sich oft abgelehnt und unwillkommen?
16. Waren Sie in Ihrer Schulzeit häufig Klassensprecher?
17. Haben Sie manchmal eine unbestimmte Angst, vernichtet zu werden ?
18. Haben Sie Angst, verlassen zu werden?
19. Haben Sie manchmal Angst, auseinander zu fallen?
20. Haben Sie nie oder selten Angst?

Theresa Dätwyler
Body-Relax
Im Gerbelacker 6
3063 Ittigen
Tel. 031 932 35 35
thdaetwyler@sunrise.ch
www.body-relax.ch

Isabel Bart
Häberlimatteweg 10
3052 Zollikofen
Tel. 031 911 32 17
isabel.bart@aufstellungsarbeit.ch
www.aufstellungsarbeit.ch



Systemische Aufstellungen

Aufstellungsseminare und Einzelaufstellungsarbeit mit Theresa Dätwyler & Isabel Bart

21. Überkommt Sie manchmal ein unbestimmtes Grauen?
22. Fühlen Sie sich insgeheim als „schlechter“ Mensch?
23. Neigen Sie zu Depressionen?
24. Übernehmen Sie gerne die Führungsrolle?
25. Neigen Sie zu Trägheit?
26. Fällt es Ihnen schwer, Freude offen zu zeigen?
27. Neigen Sie dazu, angefangene Projekte wieder abzubrechen?
28. Sind Sie jemand, der immer etwas zu tun haben muss?
29. Fühlen Sie sich häufig gedrängt oder herumgeschubst?
30. Ist es Ihnen ganz besonders wichtig, von anderen anerkannt zu werden?

31. Haben Sie eine starke Neigung zu Tagträumen?
32. Ärgern Sie sich leicht?
33. Werden Sie leicht müde?
34. Fällt es Ihnen leicht, auch mal mit der Faust auf den Tisch zu schlagen?
35. Möchten Sie gerne ein Held sein?
36. Sind Sie sehr schweigsam?
37. Neigen Sie dazu, bei Meinungsverschiedenheiten nachzugeben?
38. Neigen Sie dazu, Gedanken und Gefühle zu trennen?
39. Fällt es Ihnen schwer, Ihren Herzensgefühlen nachzugeben?
40. Haben Sie eine charmante Ausstrahlung?

41. Haben Sie ein besonderes Faible für Kuscheltiere?
42. Jammern Sie gelegentlich?
43. Haben Sie manchmal das Gefühl, Sie seien unersättlich?
44. Flirten Sie oft und gerne?
45. Haben Sie das Gefühl, etwas tun zu müssen, um geliebt zu werden?
46. Fällt Ihnen denken leichter als fühlen?
47. Gehört „Geduld“ zu Ihren besonders ausgeprägten Fähigkeiten?
48. Haben Sie Schwierigkeiten, Ihren Körper zu spüren?
49. Neigen Sie dazu, Sex und Herz zu trennen?
50. Tendieren Sie zu häufigem Partnerwechsel?

51. Genießen Sie es, stundenlang gestreichelt und geküsst zu werden?
52. Haben Sie mehrere Liebhaber/Geliebte auf einmal?
53. Haben Sie gerne Beziehungen, die aber nicht gar zu eng werden dürfen?
54. Brauchen Sie mehr Zärtlichkeit als andere?
55. Probieren Sie beim Sex oft und gerne neue und ausgefallene Stellungen aus?
56. Haben Sie volle, sinnliche Lippen?
57. Haben Sie Augenprobleme?
58. Haben Sie einen eher großen Kopf?
59. Haben Sie einen festen energischen Unterkiefer?
60. Haben Sie überdurchschnittlich große Augen?

Theresa Dätwyler
Body-Relax
Im Gerbelacker 6
3063 Ittigen
Tel. 031 932 35 35
thdaetwyler@sunrise.ch
www.body-relax.ch

Isabel Bart
Häberlimatteweg 10
3052 Zollikofen
Tel. 031 911 32 17
isabel.bart@aufstellungsarbeit.ch
www.aufstellungsarbeit.ch



Systemische Aufstellungen

Aufstellungsseminare und Einzelaufstellungsarbeit mit Theresa Dätwyler & Isabel Bart

61. Haben Sie einen eher großen Mund?
62. Haben Sie auffallend wache, glänzende Augen?
63. Neigen Sie zu schnellem Sprechen?
64. Wird Ihre Stimme von anderen als besonders angenehm empfunden?
65. Fällt es Ihnen schwer, anderen längere Zeit in die Augen zu schauen?
66. Ist Ihr Hals eher kurz und dick?
67. Haben Sie kräftige bis breite Schultern?
68. Haben Sie ein sogenanntes Hunger- oder Entbehrensloch im Brustkorb?
69. Ist Ihr Oberkörper deutlich kräftiger als Ihr Unterkörper?
70. Haben Sie oft kalte Hände und Füße?

71. Haben Sie ein Hohlkreuz?
72. Haben Sie einen flachen, vielleicht sogar eingezogenen Hintern?
73. Haben Sie einen ausgeprägten, rundlichen Hintern?
74. Neigen Sie zu blasser Hautfärbung?
75. Neigen Sie zu Fett-Ansätzen?
76. Ist Ihre Körperbehaarung überdurchschnittlich stark?
77. Ist Ihre Körperbehaarung überdurchschnittlich schwach?
78. Sind Ihre Bewegungen eher langsam und bedächtig?
79. Neigen Sie zu unkoordinierten Bewegungen?
80. Sieht Ihr Körper auffallend ebenmäßig und attraktiv aus?

Theresa Dätwyler
Body-Relax
Im Gerbelacker 6
3063 Ittigen
Tel. 031 932 35 35
thdaetwyler@sunrise.ch
www.body-relax.ch

Isabel Bart
Häberlimatteweg 10
3052 Zollikofen
Tel. 031 911 32 17
isabel.bart@aufstellungsarbeit.ch
www.aufstellungsarbeit.ch



Systemische Aufstellungen

Aufstellungsseminare und Einzelaufstellungsarbeit mit Theresa Dätwyler & Isabel Bart

Teil III, Testauswertung

Die Antworten, die Sie im Laufe des Tests gegeben haben, werden in der Auswertung jeweils den Buchstaben A, B, C, D oder E zugeordnet. Zählen Sie bitte im Teil I und im Teil II alle entsprechenden Buchstaben zusammen, sie bestimmen Ihr Ergebnis.

Auswertung von Teil I:

Notieren Sie zu jeder Frage den bei Ihrer Antwort in der folgenden Tabelle stehenden Großbuchstaben. Wo die Buchstaben doppelt stehen, zählen Sie sie doppelt:

	Frage Nr.											
Antwort	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A	D	C	E	E	A	AA	A	C	D	E	D	DD
B	E	B	B	C	C	DD	E	D	A	A	B	CC
C	C	E	A	B	D	BB	C	B	C	C	A	AA
D	A	A	C	D	B	CC	D	A	E	B	C	BB
E	B	D	D	A	E	EE	B	E	B	D	E	EE

	Frage Nr.											
Antwort	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
A	A	A	A	D	DD	A	BB	A	DD	C	A	AA
B	B	B	B	E	AA	D	DD	B	BB	A	B	BB
C	C	C	C	C	BB	C	AA	D	AA	B	C	CC
D	E	E	D	B	CC	E	EE	C	CC	D	D	DD
E	D	D	E	A	EE	B	CC	E	EE	E	E	EE

Auswertung von Teil II:

Haben Sie die Fragen des Teils II mit "Ja" beantwortet, notieren Sie den zur Nummer gehörenden Buchstaben, doppelte Buchstaben zählen doppelt.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
B	D	E	C	E	D	D	D	A	B	C	A	E
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
B	A	C	A	B	A	CC	A	D	B	C	D	D
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
BB	EE	DD	E	AA	E	B	C	C	A	D	A	E
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
C	B	D	B	C	E	A	D	A	E	C	B	E
53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
C	B	E	BB	AA	C	E	BB	B	C	E	CC	A
66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
D	CC	B	CC	AA	EE	DD	EE	A	DD	DD	BB	D
79	80											
AA	EE											

Theresa Dätwyler
 Body-Relax
 Im Gerbelacker 6
 3063 Ittigen
 Tel. 031 932 35 35
 thdaetwyler@sunrise.ch
 www.body-relax.ch

Isabel Bart
 Häberlimattweg 10
 3052 Zollikofen
 Tel. 031 911 32 17
 isabel.bart@aufstellungsarbeit.ch
 www.aufstellungsarbeit.ch



Systemische Aufstellungen

Aufstellungsseminare und Einzelaufstellungsarbeit mit Theresa Dätwyler & Isabel Bart

Zählen Sie jetzt im letzten Schritt alle A, B, C, D und E zusammen, jeder dieser Buchstaben ist einem bestimmten Körpertyp zugeordnet.

Buchstabe	Körpertyp	Anzahl Punkte
A	Schizoider	_____
B	Oraler	_____
C	Psychopath *	_____
D	Masochist	_____
E	Rigider	_____

* Achtung: die hier verwendete Bezeichnung „Psychopath“ meint im heutigen Sprachgebrauch den „Narzissen“, und beinhaltet nicht die allgemein verbreitete Bedeutung vom Psychopathen als dem psychisch abnormen oder gar kriminellen Menschen.

Am stärksten ausgeprägt ist der Körpertyp, bei dem Sie die meisten Punkte erreicht haben. Manchmal können es auch zwei oder sogar drei Körpertypen sein, bei denen Sie deutlich mehr Punkte erreichen, als bei den übrigen. In diesem Fall sind alle diese Körpertypen bei Ihnen dominant ausgeprägt. Je höher der Unterschied in der Punktzahl, desto stärker bzw. schwächer ist ein bestimmter Typ bei Ihnen ausgeprägt. Differiert ein Typ um acht oder mehr Punkte von den übrigen, dann ist er bei Ihnen überdeutlich bzw. extrem schwach ausgeprägt und Sie sollten sich vordringlich mit diesem Teil beschäftigen. Differieren die einzelnen Typen um vier oder weniger Punkte, dann sind Sie ein ausgesprochener Mischtyp.

Zur Veranschaulichung hier noch zwei Beispiele: Kommen Sie auf 24 A-Punkte, 16 B-Punkte, 15 C-Punkte, 12 D-Punkte und 14 E-Punkte, dann sind Sie ein dominant Schizoider. Ein Mischtyp wären Sie dagegen bei 17 A-, 15 B-, 18 C-, 15 D- und 16 E-Punkten.

Theresa Dätwyler
Body-Relax
Im Gerbelacker 6
3063 Ittigen
Tel. 031 932 35 35
thdaetwyler@sunrise.ch
www.body-relax.ch

Isabel Bart
Häberlimatteweg 10
3052 Zollikofen
Tel. 031 911 32 17
isabel.bart@aufstellungsarbeit.ch
www.aufstellungsarbeit.ch

