Selbsttest zur Eigenreflektion

Orientiert sich an dem Dreikomponentenmodell der Einstellungsforschung (Kognitionen – Emotionen – Verhalten)

1 Diversitätssensibles Denken

Aussage	**1 – trifft überhaupt nicht zu**	**2 – trifft eher nicht zu**	**3 – teils/teils**	**4 – trifft eher zu**	**5 – trifft voll zu**
Ich schätze eine vielfältige Gesellschaft und finde es toll, dass es viele unterschiedliche Menschen gibt.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich setze mich intensiv mit meinen eigenen Vorurteilen auseinander und reflektiere meine Einstellung.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich setze mich intensiv mit gesellschaftlichen Machtverhältnissen, die zu Benachteiligung, Diskriminierung oder Ausgrenzung führen, auseinander.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin stets offen gegenüber anderen Menschen, auch wenn sie mir fremd erscheinen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kenne meine eigenen Barrieren im Kopf und versuche diese stets zu hinterfragen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich versuche, gegen Stereotypisierungen oder Vorurteile in meinem Kopf anzukämpfen oder versuche, dass diese gar nicht erst entstehen.	☐	☐	☐	☐	☐
Für mich ist Vielfalt in der Gesellschaft kein Problem, sondern eine Bereicherung.	☐	☐	☐	☐	☐
Allen Menschen sollten Angebote/Einrichtungen für die Allgemeinheit stets zur Verfügung stehen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich finde, dass ein Angebot oder eine Einrichtung stets so gestaltet sein muss,	☐	☐	☐	☐	☐

dass es bzw. sie verschiedene Menschen anspricht.					
Mir ist es wichtig, dass Informationen von allen Menschen verstanden werden.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich denke viel über Diskriminierung und Ausgrenzung in der Gesellschaft nach.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin interessiert an verschiedenen Einstellungen und Meinungen und kann gut damit umgehen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich setze mich mit den Erfahrungen und Perspektiven von Menschen, die Ausgrenzung und Diskriminierung erfahren, auseinander.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin offen für andere, neue, und auch mir ungewohnte Perspektiven.	☐	☐	☐	☐	☐

2 Diversitätssensible Emotionen

Aussage	**1 – trifft überhaupt nicht zu**	**2 – trifft eher nicht zu**	**3 – teils/teils**	**4 – trifft eher zu**	**5 – trifft voll zu**
Ich fühle mich in einer vielfältigen Gruppe und unter unterschiedlichen Menschen immer sehr wohl.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe keine Berührungsängste gegenüber verschiedenen Personengruppen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich unwohl, wenn ich Ausgrenzung oder Diskriminierung mitbekomme.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin interessiert an verschiedenen Menschen und fühle mich wohl, wenn ich auch mal andere Menschen kennenlerne.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich in Anwesenheit von intoleranten Personen eher unwohl.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin glücklich und froh, wenn sich jemand bei Diskriminierung oder Ausgrenzung aktiv einmischt.	☐	☐	☐	☐	☐

Ich fühle mich wohl in Diskussionen über Akzeptanz und Vielfalt.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich wohl, wenn jemand diskriminierungsfreie Sprache benutzt (z.B. geschlechtersensibel).	☐	☐	☐	☐	☐
Ich könnte nicht mit einer Person befreundet sein, die sehr viele Vorurteile hat oder andere Menschen ausgrenzt.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich bei Angeboten oder Aktionen, die auf solidarisches Handeln setzen, wohler als in Angeboten mit Wettbewerbscharakter.	☐	☐	☐	☐	☐

3 Diversitätssensibles Handeln

Aussage	**1 – trifft überhaupt nicht zu**	**2 – trifft eher nicht zu**	**3 – teils/teils**	**4 – trifft eher zu**	**5 – trifft voll zu**
Ich versuche stets so zu handeln, dass ich niemanden ausgrenze oder diskriminiere.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich helfe anderen in der Regel gern, egal um welche Gruppe es sich handelt.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich begegne anderen meist mit Respekt und Wertschätzung	☐	☐	☐	☐	☐
Ich rege andere in der Regel dazu an, respektvoll miteinander umzugehen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich setze mich selbst dafür ein, dass niemand abgewiesen oder ausgegrenzt wird.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich ermögliche es anderen meist, dass sie sich mitteilen und ihre Meinung äußern können.	☐	☐	☐	☐	☐
Mir ist es wichtig, Menschen erst näher kennenzulernen, um mir ein Urteil zu bilden.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich mache mich nicht über andere Personen lustig, nur weil sie anders sind als ich.	☐	☐	☐	☐	☐

Ich benutze selbst so gut es geht eine diskriminierungsarme Sprache.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich informiere mich aktiv über Ausgrenzungs- und Diskriminierungsprozesse	☐	☐	☐	☐	☐
Ich beschäftige mich aktiv mit den Themen Vielfalt, Inklusion und Toleranz.	☐	☐	☐	☐	☐
Mein eigener Freundschaftskreis ist sehr vielfältig und besteht aus unterschiedlichen Personengruppen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich ermutige andere, Vielfalt, Akzeptanz und Toleranz wertzuschätzen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich helfe anderen Menschen in der Regel, wenn sie sich nicht zurechtfinden.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich rege andere dazu an, dass sie toleranter sein sollen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich versuche stets aktiv, Außenseiter*innen mit einzubeziehen (z.B. bei einem Spiel oder einer Aktion).	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn andere mir von ihren Erfahrungen von Ausgrenzung oder Diskriminierung erzählen, höre ich aufmerksam zu und nehme ihre Erfahrungen ernst.	☐	☐	☐	☐	☐

Bearbeitet von Prof. Dr. Thomas Meyer

Diversity Akademie (2024): Mediathek. URL: https://diversity-akademie.org/mediathek/