



Big-Five-Test: Fragebogen mit Auswertung

40 Aussagen zu den fünf großen Persönlichkeitsmerkmalen. Ausfüllen, addieren, einordnen.

So geht's: Kreuzen Sie an, wie sehr jede Aussage auf Sie zutrifft (1 = trifft gar nicht zu, 5 = trifft voll zu). Denken Sie an Ihr Verhalten der letzten Monate, nicht an Ausnahmesituationen.

Nr.	Aussage	1 gar nicht	2 eher nicht	3 teils	4 eher	5 voll
1	Ich bin fasziniert von neuen Ideen und ungewöhnlichen Perspektiven.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Ich erledige Aufgaben gründlich und sorgfältig.	☐	☐	☐	☐	☐
3	In Gesellschaft blühe ich auf und gewinne Energie.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Ich bin mitfühlend und nehme mir Zeit für die Probleme anderer.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Ich mache mir häufig Sorgen um Dinge, die vielleicht nie eintreten werden.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Ich beschäftige mich gerne mit Kunst, Musik oder Literatur.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Ich halte Fristen und Termine zuverlässig ein.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Ich spreche gerne mit Fremden und knüpfe schnell neue Kontakte.	☐	☐	☐	☐	☐
9	In Konflikten versuche ich, einen Kompromiss zu finden, der alle zufriedenstellt.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Meine Stimmung schwankt häufig und ohne erkennbaren Grund.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Ich denke gerne über philosophische oder abstrakte Fragen nach.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Ich plane Projekte im Voraus und setze Prioritäten bewusst.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Ich bin gerne der Mittelpunkt in einer Gruppe und übernehme das Wort.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Ich gehe anderen gerne entgegen und passe mich an, wenn es der Harmonie dient.	☐	☐	☐	☐	☐
15	In stressigen Situationen fühle ich mich schnell überfordert oder angespannt.	☐	☐	☐	☐	☐



16	Ich bin neugierig auf andere Kulturen, Sprachen und Lebensweisen.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Ich halte meinen Arbeitsplatz und meine Umgebung gerne ordentlich.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Ich bin in Gruppen oft derjenige, der das Gespräch führt.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Ich vertraue anderen Menschen grundsätzlich und gehe offen auf sie zu.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Ich reagiere auf Kritik oder Ablehnung oft mit starken negativen Gefühlen.	☐	☐	☐	☐	☐
21	Ich suche aktiv nach neuen Erfahrungen, die meinen Horizont erweitern.	☐	☐	☐	☐	☐
22	Ich setze mir klare Ziele und arbeite diszipliniert darauf hin.	☐	☐	☐	☐	☐
23	Ich fühle mich wohl, wenn ich vor anderen präsentiere oder auftrete.	☐	☐	☐	☐	☐
24	Ich helfe gerne, auch wenn mir das persönlichen Aufwand bedeutet.	☐	☐	☐	☐	☐
25	Ich fühle mich leicht überfordert, wenn viele Dinge gleichzeitig auf mich einprasseln.	☐	☐	☐	☐	☐
26	Ich entwickle gerne kreative Lösungen für komplexe Probleme.	☐	☐	☐	☐	☐
27	Ich denke vor einer Entscheidung sorgfältig über die Konsequenzen nach.	☐	☐	☐	☐	☐
28	Ich bin lebhaft, kommunikativ und ausdrucksstark.	☐	☐	☐	☐	☐
29	Ich nehme Kritik ruhig an und versuche, daraus zu lernen.	☐	☐	☐	☐	☐
30	Nach Rückschlägen brauche ich lange, um mich wieder zu fangen.	☐	☐	☐	☐	☐
31	Ich lasse mich gerne von unerwarteten Ideen und Impulsen inspirieren.	☐	☐	☐	☐	☐
32	Ich überprüfe meine Arbeit sorgfältig auf Fehler, bevor ich sie abgebe.	☐	☐	☐	☐	☐
33	Partys und Gruppenveranstaltungen machen mir viel Spaß.	☐	☐	☐	☐	☐
34	Das Wohlergehen anderer ist mir genauso wichtig wie mein eigenes.	☐	☐	☐	☐	☐
35	Ich grübele nach Fehlern lange über das Geschehene nach.	☐	☐	☐	☐	☐
36	Meine Fantasie und Vorstellungskraft sind sehr lebhaft.	☐	☐	☐	☐	☐
37	Ich halte Versprechen und Zusagen zuverlässig ein.	☐	☐	☐	☐	☐



38	Ich suche gerne Gesellschaft und bin selten lieber allein als mit anderen.	☐	☐	☐	☐	☐
39	Ich glaube, dass die meisten Menschen grundsätzlich gute Absichten haben.	☐	☐	☐	☐	☐
40	Ich bin häufig von Angst, Nervosität oder innerer Unruhe betroffen.	☐	☐	☐	☐	☐

Auswertung

Die Aussagen wechseln sich in fester Reihenfolge ab: Nr. 1, 6, 11 ... gehören zu Offenheit, Nr. 2, 7, 12 ... zu Gewissenhaftigkeit, Nr. 3, 8, 13 ... zu Extraversion, Nr. 4, 9, 14 ... zu Verträglichkeit und Nr. 5, 10, 15 ... zu Neurotizismus. Jedes Merkmal hat acht Aussagen, die Summe liegt zwischen 8 und 40.

Offenheit	Gewissenhaftigkeit	Extraversion	Verträglichkeit	Neurotizismus
Nr. 1: ____	Nr. 2: ____	Nr. 3: ____	Nr. 4: ____	Nr. 5: ____
Nr. 6: ____	Nr. 7: ____	Nr. 8: ____	Nr. 9: ____	Nr. 10: ____
Nr. 11: ____	Nr. 12: ____	Nr. 13: ____	Nr. 14: ____	Nr. 15: ____
Nr. 16: ____	Nr. 17: ____	Nr. 18: ____	Nr. 19: ____	Nr. 20: ____
Nr. 21: ____	Nr. 22: ____	Nr. 23: ____	Nr. 24: ____	Nr. 25: ____
Nr. 26: ____	Nr. 27: ____	Nr. 28: ____	Nr. 29: ____	Nr. 30: ____
Nr. 31: ____	Nr. 32: ____	Nr. 33: ____	Nr. 34: ____	Nr. 35: ____
Nr. 36: ____	Nr. 37: ____	Nr. 38: ____	Nr. 39: ____	Nr. 40: ____
Summe: ____	Summe: ____	Summe: ____	Summe: ____	Summe: ____

Einordnung

Summe	Ausprägung
8 bis 18	eher niedrig
19 bis 29	mittel
30 bis 40	eher hoch

Offenheit	Neugier, Fantasie, Interesse an Neuem und Ungewohntem
------------------	---



Gewissenhaftigkeit	Sorgfalt, Planung, Zuverlässigkeit, Selbstdisziplin
Extraversion	Geselligkeit, Durchsetzung, Energie aus Kontakt mit anderen
Verträglichkeit	Mitgefühl, Vertrauen, Kooperationsbereitschaft
Neurotizismus	Neigung zu Sorgen, Anspannung und Stimmungsschwankungen; niedrige Werte bedeuten emotionale Stabilität

Die Grenzen sind Faustregeln für diesen Selbsttest, keine Normwerte. Online mit sofortiger Auswertung:

www.profiling-institut.de/persoenlichkeitstest/

Mehr als ein Selbsttest

Normierte Big-Five-Verfahren wie der NEO-PI-R vergleichen Ihre Werte mit einer repräsentativen Stichprobe. Das Profiling Institut setzt sie nach DIN 33430 ein, mit Gutachten und Auswertungsgespräch.

www.profiling-institut.de/persoenlichkeitstest/berufsbezogener-test/

Profiling Institut · Vautierstraße 85 · 40235 Düsseldorf · Eignungsdiagnostik nach DIN 33430 · Selbsteinschätzung zur Orientierung, keine psychologische Diagnostik. Stand September 2026.