

## Wie gehe ich vor bei der Auswertung der Checkliste?

Nimm den Bogen der letzten Woche zur Hand mit deinen Notizen und Beobachtungen. Stimmen deine Beobachtungen der letzten Woche mit dem Ergebnis in der Spalte Linkshänder überein?

Dann mache bitte ein Kreuz in der Zeile. Am Ende werden alle Kreuze zusammengezählt.

Beobachtete Situationen	Bitte ankreuzen	Linkshänder
1. Klatsche bitte mehrmals in beide Hände. Welche Hand ist oben? Welche Hand bewegt sich beim Klatschen?		Linke Hand oben und bewegt sich
2. An welchem Daumen oder Finger hast du genuckelt oder nuckelt dein Kind?		Linker Daumen
3. Zwinkere mir bitte zu. Mit welchem Auge zwinkerst du?		Linkes Auge*
4. Lege bitte deine Hände hinter deinen Kopf. Welche Hand hält den anderen Arm?		Linke Hand hält den Arm
5. Mache bitte die Geste „Hand ans Ohr“, als wenn du etwas schlecht verstanden hast. Welche Hand benutzt du?		Linke Hand benutzt
6. Leg den Kopf auf eine Schulter. Auf welcher Seite berührt der Kopf die Schulter?		Linke Seite
7. Fixiere ein kleines entferntes Objekt mit den Augen. Deute darauf mit dem Zeigefinger. Schließe dann abwechselnd ein Auge. Mit welchem Auge zielst du genau?		Linkes Auge*
8. Setze dich in den Schneidersitz. Welches Bein ist oben?		Linkes Bein+
9. Wie hältst du ein Baby oder kleines Tier im Arm? Auf welchem Arm ist das Gesicht?		Rechter Arm
10. Hast du Kontaktlinsen? Wenn ja, welche Linse setzt du zuerst ein? Und welche nimmst du als erstes wieder raus?		Linke Linse
11. Schau durch einen Türspion. Welches Auge benutzt du?		Linkes Auge*
12. In welcher Hand hältst du die Fernbedienung?		Linke Hand
13. Wie benutzt du dein Smartphone? Mit welcher Hand hältst du es fest? Und mit welcher Hand navigierst/chattest du?		Rechte hält, Linke schreibt
14. Welchen Schuh ziehst du zuerst an oder aus		Linken Schuh+

15. Wie bindest Du deine Schnürsenkel? Rechte Hand hält die Schlaufe und die linke wickelt den Schnürsenkel um die Schlaufe?	Linke Hand wickelt
16. Turnübung: Schlage ein Rad. Bitte beide Seiten. Welche Seite funktioniert besser? Welche Hand berührt als erstes den Boden?	Linke als erstes am Boden
17. Wie mischst du die Karten? Welche Hand hält die Karten und welche Hand ist oben?	Rechte Hand hält, linke Hand mischt
18. Mache einen Schritt vorwärts. Mit welchem Bein beginnst du?	Linkes Bein+
19. Nimm eine Flasche mit drehbarem Deckel in die Hand. Mit welcher Hand drehst du den Deckel? Und mit welcher Hand hältst du die Flasche?	Flasche rechts, Deckel links
20. Mit welcher Hand steckst du dein Unterhemd in die Hose?	Linke Hand
21. Mit welcher Hand hältst du den Tesafilm-Abroller? Und mit welcher Hand ziehst du den Klebefilm ab?	Rechte hält, linke zieht ab
22. Wie liest du ein Buch? Oder eine Zeitung? Fängst du vorne oder hinten an? Blätterst du es von hinten durch? Oder von vorne?	Von hinten durchblättern
23. Von welcher Seite steigst du auf das Fahrrad auf?	Von links
24. Schau dir mal deine Kinderfotos an. Mit welcher Hand greifst du nach einem Gegenstand?	Mit der linken Hand
25. Wie benutzt du das Besteck? Löffel? Messer und Gabel	Löffel links, Messer rechts und Gabel links
26. Mit welcher Hand schließt du das Türschloss auf?	Mit links
27. Wenn du kleine Gegenstände aufnehmen oder heraussuchst, welche Hand benutzt du dafür?	Linke Hand

---

28. In welcher Hand hältst du die Gießkanne, wenn du deine Blumen gießt?	Linke Hand
29. Du zündest eine Kerze an. In welcher Hand ist das Streichholz? Oder benutzt du ein Feuerzeug? In welcher Hand hältst du es?	In der linken Hand
30. Mit welcher Hand benutzt du deine Bürste und deinen Kamm? Und wenn die Haare ganz verknottet sind. Welche Hand löst den Knoten?	Mit der linken Hand
31. Mit welcher Hand wirfst du den Ball?	Linke Hand
32. Und mit welcher Hand hebst du den Ball wieder auf?	Linke Hand
33. In welcher Hand hältst du die Nadel? Und mit welcher Hand fädelst du den Faden ein?	Nadel in der rechten, Faden in der linken Hand
34. Mit welcher Hand hämmerst du den Nagel in die Wand?	Linke Hand
35. Mit welcher Hand hältst du den Würfelbecher? Oder die mit welcher Hand wirfst du die Würfel?	Linke Hand
36. Mit welcher Hand putzt du deine Zähne?	Linke Hand
37. Wenn du sauber machst, in welcher Hand hast du den Putzlappen?	Linke Hand
38. Mit welcher Hand schreibst du?	Linke Hand
39. Wenn dich jemand erschreckt, welche Hand hältst du dir zum Schutz vor das Gesicht? Oft ist es ein Reflex.	Linke Hand
40. Mit welcher Hand puhlst du die Schale einer Mandarine ab? Mit welcher Hand hältst du die Mandarine?	Linke Hand puhl und rechte Hand hält

---

**\*gibt Hinweis auf das dominante Auge**

**+ gibt Hinweis auf den dominanten Fuß**

## Du hast es geschafft! Jetzt zähle bitte alle Kreuze zusammen.

Wieviele Kreuze hast du gemacht? Jedes Kreuz ist ein Punkt. Die Endsumme zeigt dir das Ergebnis als gesamt Überblick.

**Zähle jetzt die Ergebnisse für Auge (mit \* gekennzeichnet) und Fuß (mit + gekennzeichnet) jeweils extra zusammen.**

Sowohl für Fuß und als auch für Auge gibt es drei Fragen. Welches Auge und welcher Fuß sind mehr angekreuzt?

Die Fragen, die sich auf **die Äugigkeit und die Füßigkeit** beziehen, zeigen dir hier eindeutig, wo die dominante Seite ist. Das muss nicht immer mit der Händigkeit übereinstimmen. Tut es aber oft. Ja, unsere Evolution bringt unterschiedliche Variationen hervor. Spannend.

### Und bist du überrascht?

#### Hier ist die GESAMT - AUSWERTUNG:

Hast du **31-40 Punkte** erreicht, dann ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass du oder dein Kind ein Linkshänder bist. Hier empfehle ich schnellstmöglich eine telefonische Beratung, damit die Händigkeit auch ausgelebt werden kann. Schreibst du oder dein Kind mit der linken Hand, dann denkt bitte über eine Rückschulung nach – also das Schreiben lernen mit der linken Hand.

Hast du **21-30 Punkte** erreicht, dann kann es gut sein, dass du oder dein Kind ein Linkshänder bist. Hier empfehle ich dir eine ausführliche Testung. Die Testung kann Online oder auch persönlich in Berlin/Brandenburg stattfinden. Vereinbare einen Termin.

Hast du **11-20 Punkte** erreicht, dann überprüfe dein Ergebnis und zähle nur die Punkte zusammen, die sich auf den Einsatz der Hand beziehen. Sind es dann immer noch genau so viel Punkte, dann kann es sein, dass du Linkshänder bist aber kein Linksäuger und kein Linksfüßler. Auch hier empfehle ich eine ausführliche Testung.

Hast du **0-10 Punkte** erreicht, ist die Wahrscheinlichkeit gering, dass du ein Linkshänder bist. Es gibt auch Rechtshänder, die ab und zu etwas mit der linken Hand machen. Am besten du beobachtest es noch etwas weiter und schaust mal, ob sich da noch etwas verändert.

**Diese Checkliste gibt dir schon einen ziemlich guten Hinweis, in welche Richtung du oder dein Kind hintendiert. Sie umfasst 40 verschiedene Zeiger. Aber ein einzelner Zeiger sagt niemals etwas über die Händigkeit aus, erst die Summe macht es aus. Weiterhin ist auch die persönliche Situation wichtig, also das Alter, das soziale Umfeld, die Entwicklungsgeschichte und erst dann kommt es zum Gesamt-Ergebnis.**

Wenn ihr ganz sicher sein wollt, dann empfehle ich dir eine persönliche oder eine ONLINE Testung durchführen zu lassen. Besonders bevor du dein Kind zurückschulen lässt, lass dich dabei begleiten.

**Und bedenke bitte: Eine Rückschulung ist ein Eingriff ins Gehirn.** Und es ist wichtig, dabei eine professionelle Begleitung zu haben, weil die auftretenden Reaktionen dann besser besprochen werden können. Und eine Begleitung gibt dir auch Sicherheit, weil du immer Fragen haben wirst und die kannst, dann an fachkompetenter Stelle loswerden und du bekommst schnell Antworten.

Gerne berate ich dich dazu. Dann schicke mir eine E-Mail an: [info@lernlustcoaching.de](mailto:info@lernlustcoaching.de)

**Hier kannst du dich schon mal weiter in das Thema LINKSHÄNDER vertiefen. Es ist so vielschichtig die Linkshändigkeit und so spannend.**



Auf meiner Website

<https://www.lernlustcoaching.com/linkshaender/>

In meinem Blog:

<https://www.lernlustcoaching.com/lernlustblog/linkshaender-test-rueckschulung-schreiben/>

Folge mir auf Facebook – Ich lade dich ein in die Welt der Linkshänder <https://www.facebook.com/linkshaender.welt>

Ich bin so neugierig auf Eure Erfahrungen, schicke mir eine E-Mail an: [info@lernlustcoaching.de](mailto:info@lernlustcoaching.de). Freue mich und wünsche dir viel Spaß und Mut, es anzugehen!

Bis bald ❤️

Martina Neumann-Ploschcz

Leidenschaftliche Linkshänderin, Heilpraktikerin Psychotherapie und Lerntherapeutin.