

---

## Checkliste – Bist du Linkshänder? Schreibst du mit der rechten Hand und machst vieles mit der linken Hand?

Antwort eintragen

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

---

## Checkliste – Bist du Linkshänder? Schreibst du mit der rechten Hand und machst vieles mit der linken Hand?

Antwort eintragen

- 
15. Wie bindest Du deine Schnürsenkel? Rechte Hand hält die Schlaufe und die linke wickelt den Schnürsenkel um die Schlaufe?
  16. Turnübung: Schlage ein Rad. Bitte beide Seiten. Welche Seite funktioniert besser? Welche Hand berührt als erstes den Boden?
  17. Wie mischst du die Karten? Welche Hand hält die Karten und welche Hand ist oben?
  18. Mache einen Schritt vorwärts. Mit welchem Bein beginnst du?
  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?
  20. Mit welcher Hand steckst du dein Unterhemd in die Hose?
  21. Mit welcher Hand hältst du den Tesafilm-Abroller? Und mit welcher Hand ziehst du den Klebefilm 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?
  23. Von welcher Seite steigst du auf das Fahrrad auf?
  24. Schau dir mal deine Kinderfotos an. Mit welcher Hand greifst du nach einem Gegenstand?
  25. Wie benutzt du das Besteck? Löffel? Messer und Gabel?
  26. Mit welcher Hand schließt du das Türschloss auf?
  27. Wenn du kleine Gegenstände aufnimmst oder herausuchst, welche Hand benutzt du dafür?
-

---

**Checkliste – Bist du Linkshänder? Schreibst du mit der rechten Hand und machst vieles mit der linken Hand?**

Antwort eintragen

---

28. In welcher Hand hältst du die Gießkanne, wenn du deine Blumen gießt?

29. Du zündest eine Kerze an. In welcher Hand ist das Streichholz? Oder benutzt du ein Feuerzeug? In welcher Hand hältst du es?

30. Mit welcher Hand benutzt du deine Bürste und deinen Kamm? Und wenn die Haare ganz verknottet sind. Welche Hand löst den Knoten?

31. Mit welcher Hand wirfst du den Ball?

32. Und mit welcher Hand hebst du den Ball wieder auf?

33. In welcher Hand hältst du die Nadel? Und mit welcher Hand fädelst du den Faden ein?

34. Mit welcher Hand hämmerst du den Nagel in die Wand?

35. Mit welcher Hand hältst du den Würfelbecher? Oder die mit welcher Hand wirfst du die Würfel?

36. Mit welcher Hand putzt du deine Zähne?

37. Wenn du sauber machst, in welcher Hand hast du den Putzlappen?

38. Mit welcher Hand schreibst du?

39. Wenn dich jemand erschreckt, welche Hand hältst du dir zum Schutz vor das Gesicht? Oft ist es ein Reflex.

40. Mit welcher Hand puhlst du die Schale einer Mandarine ab? Mit welcher Hand hältst du die Mandarine fest?

---

---

**Checkliste – Bist du Linkshänder? Schreibst du mit der rechten Hand und machst vieles mit der linken Hand?**

Antwort eintragen

---

Hier ist Platz für deine Notizen und Beobachtungen, die dir aufgefallen sind:

---

**Den Auswertungsbogen schicke ich dir in einer Woche zu. Dann kannst du deine Beobachtungen überprüfen und mit meinen Angaben vergleichen.**

---



**Fertig? Und bist du neugierig auf das Ergebnis? Linkshänder? Umerzogener Linkshänder? Oder Rechtshänder? Nicht ganz sicher?**

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.