

**MATERIALMAPPE**

# **SOUL KITCHEN**

**SCHAUSPIEL MIT MUSIK**

**VON FATIH AKIN UND ADAM BOUSDOUKOS**

**Spielzeit 2019/20**



# Inhalt

Besetzung	3
Inszenierung	4
Bühnenbild und Kostüm	5
Soul kitchen for dummies	6
Fatih Akin	7
Lebenstraum	8
Soul	9
Gentrifizierung	10
Spielpraktische Aufgaben	12

## Sehr geehrte Pädagog\*innen,

Die Spielzeit eröffnet wie letztes Jahr ein musikalisches Schauspiel zum Genießen. Fatih Akins Komödie über Gentrifizierung, die gleichzeitig als Liebeserklärung an Hamburg gilt, soll sich in der Inszenierung von Henning Bock in die Herzen unseres Publikums grooven. Als Märchen für Erwachsene erzählt es davon, wie sich der Lebenstraum erfüllt, wenn man nur stark genug für ihn kämpft, und auf der Welle aus Zufällen surft, die das Leben so mit sich bringt.

Diese Mappe umfasst neben Informationen über die Inszenierung und Spielanregungen auch eine Übersicht über den Gentrifizierungsprozess, einen Text über Soulmusik und deren Ursprünge und einen Text zum Thema Lebensträume.

Diese Mappe entstand mithilfe unserer Schüler\*innen-Praktikantinnen Martina Shehu, Sven Oberjat, Morgane Freise und Greta Kulawy, sowie unserer Bundesfreiwilligendienstleistenden Frerike Nagels.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Auseinandersetzung und einen spannenden Theaterabend mit Ihren Schüler\*innen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gern zur Verfügung.

Konrad Schulze  
Theaterpädagoge  
04331/1400-334 Konrad Schulze  
[konrad.schulze@sh-landestheater.de](mailto:konrad.schulze@sh-landestheater.de)

*„Ich weiß so viel von Restaurants, dass ich weiß, dass ich kein eigenes haben will.“*  
Sternekoch Shayn

## BESETZUNG

Zinos	Simon Keel
Illias	Christian Hellrigl
Lucia	Kimberley Krall
Neumann u.a.	Reiner Schleberger
Nadine u.a.	Meike Schmidt
Anne/ Tanja u.a.	Katrin Schlomm
Shayn/ Kemal u.a.	Lukas Heinrich
Frau Schuster/ Oma u.a.	Karin Winkler
Ziege/ Jung u.a.	Robin Schneider

Musiker	Sven Kerschek
	Claas Ueberschär
	Konrad Ullrich
	Matthäus Winnitzki

Inszenierung	Henning Bock
Bühnenbild/ Kostüm	Stephan Testi
Musikalische Leitung	Matthäus Winnitzki
Dramaturgie	Sophie Friedrichs
Regieassistentz	Gabriela Marques Bockholt

Premiere:	30.08.2019, 19.30 Stadttheater Flensburg
Spieldauer:	2h 15min



## INSZENIERUNG

Eine Vorlage wie den Film SOUL KITCHEN zu nehmen und auf die Bühne zu bringen, birgt immer viele Gefahren. Die Erwartungshaltung der Zuschauenden ist hoch, sie haben schon genaue Bilder im Kopf, wie die Figuren und Szenen auszusehen haben. Regisseur Henning Bock hat sich dieser Aufgabe gestellt und gemeinsam mit Bühnenbildner Stephan Testi eine neue Variante entworfen.



Die erste Entscheidung war, das Stück mit Live-Musik zu begleiten und viel mehr Stücke einzubauen, als im Film vorkommen. Insgesamt singen die Schauspieler\*innen 9 Songs. Dadurch wird SOUL KITCHEN in unserer Inszenierung fast zum Musical.

Eine Besonderheit des Filmes ist es, dass sich zwei Spielende über mehrere Szenen hinweg miteinander unterhalten, welche teilweise sogar an unterschiedlichen Orten spielen. Das ist im Film leicht möglich, weil die Tonspur einfach durchlaufen kann, während im Schnitt verschiedene Orte und Szenen miteinander kombiniert werden können. Im Theater ist das nicht so leicht möglich. Ein Umbau auf eine andere Szene dauert mitunter länger als der geplante Dialog, die Möglichkeit des Schnitts im Dialog fehlt auf der Bühne.

Regisseur Bock versucht trotzdem, sich für die Bühnenumsetzung von dieser Besonderheit des Filmes inspirieren zu lassen. Indem er einen Ortswechsel nur durch Geräusche und minimale Umbauten andeutet, können die Spielenden ihr Gespräch ungestört fortsetzen, während für die Zuschauenden der Ort des Geschehens wechselt. Hier hilft die spartanisch eingerichtete Bühne, um die Regieideen Fatih Akins nicht komplett über Bord werfen zu müssen.

Anstelle eines thematischen Schwerpunktes, der die Geschichte in ein neues Licht stellen würde, konzentriert sich Regisseur Bock darauf, die Geschichte von Zinos so anschaulich wie möglich zu erzählen. Dabei ist es ihm wichtig, die Frauenfiguren sympathischer zu zeichnen, als es der Film zeigt. Auch auf das Thema des Lebenstraums legt er bei der Gestaltung der Figuren wert. Was möchten die Figuren von ihrem Leben und wie sind diese Wünsche verantwortlich für das Gelingen oder Scheitern der Beziehungen und Ziele der Figuren? So ist die Inszenierung von Henning Bock der Versuch, ein musikalisches Märchen für Erwachsene zu erzählen, in welchem die Figuren sich und ihren Zielen treu bleiben, was ihnen letztlich zum Erfolg und zu einem glücklichen Leben verhilft.



## Bühnenbild und Kostüm

Bühnenbildner Stephan Testi stand vor der schwierigen Aufgabe, eine Bühne zu entwerfen, die sehr viele verschiedene Spielorte zeigen kann, ohne große Umbauten zu benötigen. Um das zu erreichen teilte er die Bühne in drei Abschnitte. Im vorderen Teil ist die Bühne eine große leere Spielfläche, auf der beispielsweise mit Tischen und Stühlen schnell ein Restaurant aufgebaut werden kann. Diese Fläche kann sich auch in einen Flughafen oder eine Straße oder einen Platz in der Stadt verwandeln.

Im hinteren Teil der Bühne ist eine alte Garage aufgebaut. Links führt eine Leiter aufs Dach, auf der die Band sitzt. Rechts ist hinter einem großen Garagentor ein kleinerer Raum versteckt, der ebenfalls schnell wandelbar ist. Nur wenige Bühnenversatzstücke sind ausreichend, um die unterschiedlichen Räume anzudeuten. Eine Matratze für die Wohnung Zinos, ein Herd für die Restaurantküche, eine Diskokugel für die Discothek.



Die Kostüme lehnen sich stark an die Kostümierung des Filmes an. Die Schauspieler\*innen haben moderne, realistische Kostüme an. Die Band ist in eine funky Klamotte aus den 70er Jahren gekleidet.

Besonders an dieser Inszenierung ist der Einsatz von verrückten Perücken. Der erklärt sich daraus, dass die Schauspielenden sehr viele Rollen spielen, außer Simon Keel (Zinos) müssen alle Spieler\*innen mehrere Rollen spielen. Diese setzen sich vor allem durch die Perücken voneinander ab.

# Soul kitchen for dummies

von Greta Kulawy

Erstmal : Wenn euch dieser Filmtitel (die Überschrift ist übrigens ein Filmtitel) nichts sagt, ist das in Ordnung. Er hat zwar ziemlich viele Auszeichnungen gewonnen, aber auch ich kannte diesen Film nicht, bis ich dazu recherchieren sollte.

Also, worum geht es überhaupt?

Zinos, einer der wichtigsten Charaktere, betreibt einen Imbiss namens „Soul kitchen“. Doch aufgrund eines Bandscheibenvorfalles kann er nicht mehr kochen und heuert deswegen einen Koch, Shayn, an, der ihm helfen soll. Doch dieser kocht viel gehobener, als es die proletarischen Gäste von Zinos gewohnt sind. Deswegen sind bald alle seine Stammkunden vergrault. Dafür wird der Imbiss kurz danach aber rappellvoll, was an der Band liegt, die den leeren Imbiss kurzerhand als Probenraum nutzt.

Hinzu kommt, dass Zinos' Bruder Illias, der im Knast hockt, bei ihm angestellt werden möchte, damit er unter der Woche Freigang aus dem Gefängnis bekommt.

Durch verschiedene Schicksalsschläge fällt das Soul kitchen plötzlich einem Immobilienmogul in die Hände, und Zinos hat alle Hände voll zu tun, sein geliebtes Restaurant zu retten.

Die beiden Brüder werden gespielt von Adam Bousdoukos (Zinos), welcher auch schon in „Highway to Hellas“ mitgespielt hat und Moritz Bleibtreu (Illias), welchen ihr vielleicht auch schon aus „Nur Gott kann mich richten“, „Elementarteilchen“ oder „Knockin' on Heaven's Door“ kennt. Außerdem kann man unter anderem noch Birol Ünel und Anna Bederke erleben.

Der Film ist ab 12 Jahren freigegeben und wer sich jetzt denkt: „Hey, den möchte ich mal schauen“, kann ihn in der Bibliothek ausleihen oder im Internet nachgucken.

„Soul kitchen“ ist allerdings schon etwas älter. Seine Weltpremiere hatte er bereits am 10. September 2009. Regie und Drehbuch stammen von Fatih Akin, der damit eine „Liebeserklärung an Hamburg“ abgeben wollte, denn der Film ist tatsächlich ein deutscher Film, der dementsprechend auch in Deutschland gedreht wurde.

Von der 100 Minuten langen Komödie gibt es außerdem ein Hörspiel.

Sidefact: In „Soul kitchen“ gibt es eine Pferdesturzszene, welche tatsächlich echt ist. Die Reiterin musste sich nach diesem Sturz ein Jahr lang Pause nehmen. Könnt ihr ja mal drauf achten, falls ihr den Film irgendwann mal schaut.





Quelle: Wikipedia

## Wer ist Fatih Akin?

Von Sven Oberjat

- 1966: Einwanderung des Vaters aus Caycuma in der Türkei, Mutter folgte drei Jahre später
- 25. August 1973: geboren in Altona
- 1985: war Mitglied einer Jugendbande (Verteidigung gegen Übergriffe von Neonazis, aber auch kriminelle Aktionen)
- 1993: Beginn mit den Aushilfstätigkeiten vor und hinter den Filmkulissen bei Wüste Filmproduktion
- 1998: Start als Filmregisseur mit dem Film *Kurz und schmerzlos*
- 2004: Hochzeit mit der Deutsch-Mexikanerin Monique Obermüller
- 2004: Gründung der Filmproduktionsfirma Corazon international
- 2004: Dreh seines (4.) Spielfilmes *Gegen die Wand*, → Durchbruch
- 2007: Mitglied in der freien Akademie der Künste Hamburg
- 2009: Unterstützt mit Freunden den Soul Kids Verein (ein Verein, der Kinder- und Jugendprojekte in aller Welt unterstützt)
- 2009: Dreh von *Soulkitchen*
- 2013: Brief an türkischen Staatspräsidenten Gül gegen Gewalt am türkischen Volk
- 2015: Dreh der Romanverfilmung *Tschick*
- 2017: Angenommen in der Academy of Motion Pictures Arts and Sciences
- 2018: Golden Globe für seinen Spielfilm *Aus dem Nichts*
- 2019: Aufnahme seines (momentan letzten) Filmes *Der goldene Handschuh*



Quelle: Wikipedia

# Lebenstraum

von Morgane Freise

## Was sind überhaupt Lebensziele/-träume?

- Wünsche, auf die man hinarbeitet oder die man sich erträumt
- kleine Wünsche, wie z.B. einmal die Polarlichter sehen
- große Wünsche wie zB. eine Familie gründen
- etwas, das dem Leben Sinn gibt
- ein innerer Wunsch, den du vielleicht schon seit der Kindheit hast
- ein Ziel, dessen Erreichen dich glücklich machen kann

## Wie kannst du herausfinden, was deine **eigenen** Wünsche und Ziele sind?

- Schritt 1: Stell dir die Frage, was du in deinem Leben schon alles mal wolltest. Du kannst die Wünsche aus der Kindheit, der Schulzeit und jetzige Wünsche sammeln, auf eine Liste schreiben und sie dir durch den Kopf gehen lassen, was davon überhaupt zu dir passt.
- Schritt 2: Frage dich, was dich bisher in deinem Leben froh oder zufrieden gemacht hat und was dich heruntergezogen oder dir keinerlei Spaß gemacht hat.  
Es hilft dir vielleicht, auch das auf eine Liste zu schreiben und dir anzuschauen, woran du weiter arbeiten willst.  
Erstelle eine Mindmap dazu!
- Schritt 3: Stelle dir einen Alltag vor, indem dieser Wunsch schon erfüllt ist. Merkst du vielleicht, das du darin glücklich sein könntest? Oder hat sich ergeben, das du diese Richtung gar nicht mehr anstrebst?  
Wie sieht dein Wunschalltag aus?
- Schritt 4: Frage dich, warum du dieses Ziel erreichen willst. Kann es sein, dass es z.B. deinen Eltern viel wichtiger ist, das Ziel zu erreichen, als dir? Möchtest du das Ziel für dich erreichen oder möchtest du es tun, damit jemand anderes zufrieden mit dir ist?

## Was sind Vor- und Nachteile an Lebenszielen?

Vorteile:	Nachteile:
<ul style="list-style-type: none"><li>- Geben dir Motivation und Klarheit darüber, was du willst</li><li>- Geben dir Bestätigung, wenn du sie erreichst</li><li>- Du bestimmst selbst, in welche Richtung du gehst und hast dabei einen gezielten Plan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- es kann dir Stress bereiten, wenn du dich zu sehr verbeißt</li><li>- wenn es nicht deine eigenen Ziele sind, kann es sein das es dich enttäuscht und du die Motivation verlierst, weiter an deinen Zielen zu arbeiten</li><li>- man vergisst schnell, den Weg zum Ziel zu genießen und sich nicht nur auf das Ergebnis zu konzentrieren</li></ul>



## Soul Music

von Martina Shehu

Die „Soul Music“ (oder einfach „Soul“) tauchte im musikalischen Zusammenhang erstmals in den 1930er Jahren auf. Ende der 1950er Jahre entwickelte es sich dann als eigene Stilrichtung aus dem „Rhythm and Blues“ und dem „Gospel“.

Soul bezeichnet eine Hauptströmung der afroamerikanischen Unterhaltungsmusik und steht für die mit Bläsern begleitete Musik aus den Ghettos. Zusätzlich ist sie die wichtigste Strömung in der afroamerikanischen Musik überhaupt.

Diese Stilrichtung gefiel Weißen genauso wie Schwarzen und viele Weiße, die Vorurteile hatten, fingen an ihre Meinung zu ändern und die Schwarzen aus einer anderen Perspektive zu sehen. Die verschiedenen Kulturen begannen, sich zu nähern, mehr Verständnis aufzubringen und Respekt zu finden – und dabei hatte die Musik einen enormen Einfluss.

Mittlerweile übernehmen auch Weiße diese Musikrichtung, was teilweise wieder zu Problemen zwischen den Kulturen führt.

Bekannte Soulsänger von früher und heute sind unter anderem Aretha Franklin und Adele.



Quelle: Wikipedia

Aretha Franklin wurde am 25. März 1942 in Memphis, Tennessee geboren und starb am 16. August 2018 in Detroit, Michigan. Sie war nicht nur eine US-amerikanische Soul-Sängerin, sondern auch Songwriterin und Pianistin.

Ihre erste LP, ein Gospelalbum, erschien im Jahre 1956. Ihr Erfolg wuchs beständig, bis ihrer Single ‚I Never Loved a Man (The Way I Love You)‘ von 1967 sich über eine Million Mal verkaufte. Ihre Beliebtheit ist bis heute ungebrochen. Sie wurde auch die „Queen of Soul“ oder „First Lady of Soul“ genannt.

Adele Laurie Blue Adkins (bekannt als Adele) wurde am 5. Mai 1988 in London geboren. Sie ist eine britische Pop-, Soul-, Jazz- und R&B-Sängerin und Songwriterin. Bisher hat sie über 100 Millionen Tonträger verkauft, womit sie zu den erfolgreichsten Sängerinnen des 21. Jahrhunderts zählt.

2006 schloss sie die BRIT School for Performing Arts ab (wo sie mit Leona Lewis und Jessie J in einer Klasse war), tourte mit verschiedenen Musikern durch Großbritannien und bekam sofort ihren Plattenvertrag durch XL Recordings.



Quelle: Wikipedia

# Was ist Gentrifizierung?

Von Martina Shehu und Frerike Nagels

Gentrifizierung beschreibt eine bestimmte Form von Veränderungen in Stadtteilen: Den Wechsel von einer Bewohnerschaft mit niedrigem Einkommen und Status zu einer Bewohnerschaft mit mehr Einkommen.

Den Begriff hat die britische Soziologin Ruth Glass in den 1960er Jahren geprägt, um genau diesen Prozess im Londoner Stadtteil Islington zu beschreiben.

Das Wort kommt vom englischen „gentry“ was niederer Adel bedeutet.

In den 1970er und 1980er Jahren beobachteten Forscher\*innen, wie jener niederer Adel vom Land in die Metropolen zog und mit der ärmeren Bevölkerung um Wohnraum konkurrierte. Um die Jahrtausendwende wurde aus dem Forschungsgegenstand dann ein Thema, das auch in Deutschland die breite Öffentlichkeit interessierte, weil es immer häufiger passierte, dass ärmere Bewohner gezwungen wurden, wegen steigender Mieten und gezielter Aufwertung der Gegend, ihren Wohnort zu verlassen.

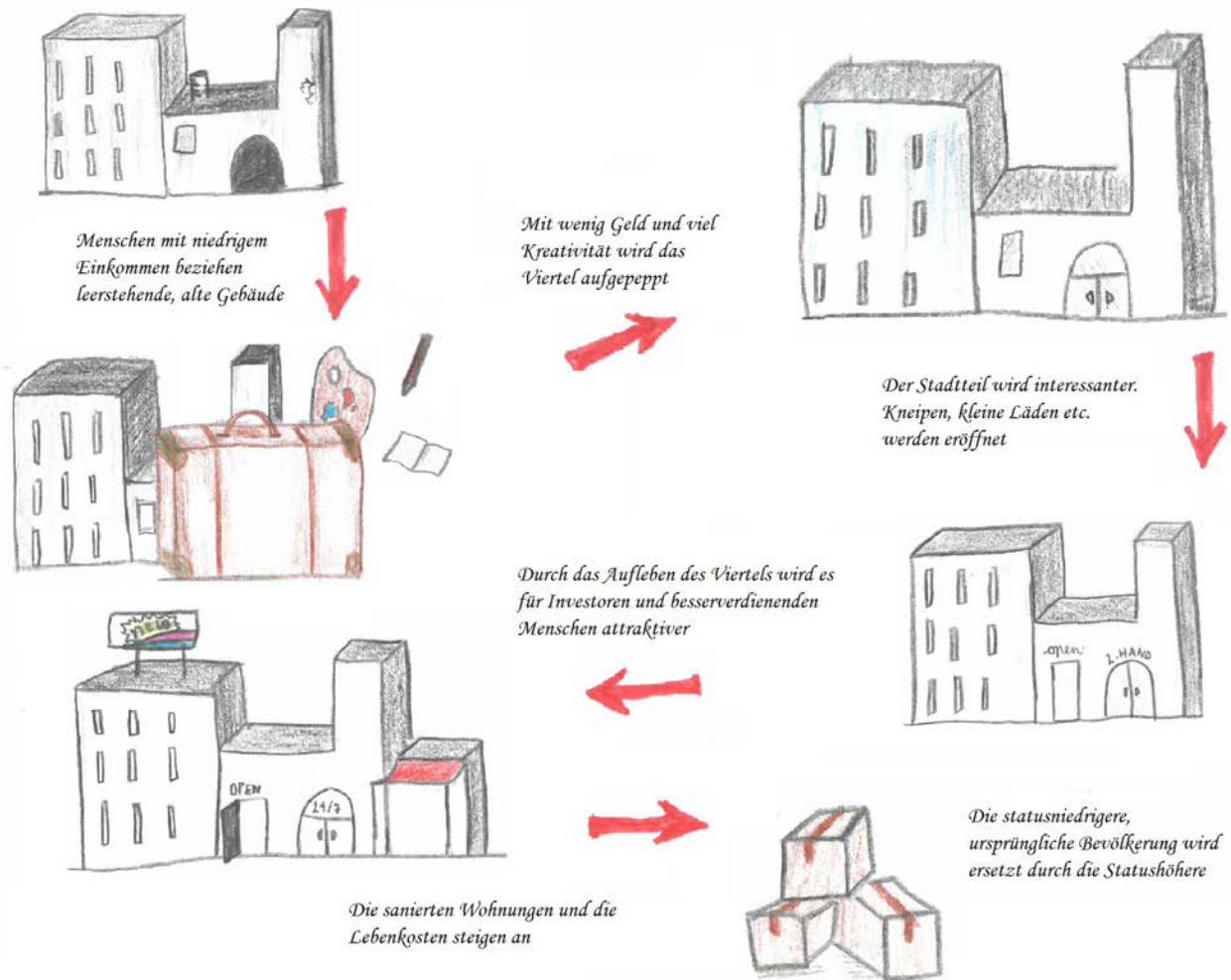


Bild: Frerike Nagels

## Vorteile:

- Aufwertung des Stadtbildes
- ambivalentes, interessantes Stadtleben
- Wiederherstellung und Erhaltung alter, historischer Bauten
- Es werden nicht neue Flächen bebaut, sondern schon bebaute ausgenutzt
- Beseitigung städtebaulicher Defizite
- Förderung der lokalen Wirtschaft
- Cafés und Läden entstehen
- Arbeitsplätze entstehen
- Dienstleistungen werden öfter in Anspruch genommen
- Stadt erhält höhere Steuereinnahmen, kann so mehr Projekte finanzieren
- Sichert langfristig die wirtschaftliche Lage des Stadtteils
- Zunächst: Durchmischung der unterschiedlichen Bevölkerungsschichten
- Rückgang einer (nicht immer vorhandenen) Kriminalität



## Nachteile:

- Die ärmeren, ursprünglichen Einwohner müssen meist umziehen
- Der Austausch der Bevölkerung erfolgt zu schnell
- Wohnort ist abhängig vom Einkommen
- Trennung der Bevölkerung in arm und reich
- große Spannungen zwischen der vertriebenen und der neuen Gesellschaft
- Ungerechtigkeit, da die aufgewerteten Stadtteile nicht bezahlbar sind für Menschen aus unteren Schichten
- Zu wenig Wohnraum für Existenzgründer und weniger verdienende Menschen

## Quellen:

<https://www.sueddeutsche.de/leben/mietpreise-und-verdraengung-was-gentrifizierung-wirklich-ist-1.2517648>

<https://difu.de/publikationen/difu-berichte-42011/was-ist-eigentlich-gentrifizierung.html>

[https://www.focus.de/magazin/archiv/die-debatte-ist-gentrifizierung-gut-fuer-unsere-staedte\\_id\\_5891223.html](https://www.focus.de/magazin/archiv/die-debatte-ist-gentrifizierung-gut-fuer-unsere-staedte_id_5891223.html)

# Spielpraktische Übungen

## Aufgabe 1: Ein Comic malen

Geeignet zur Vor- und Nachbereitung, Dauer: Ca. 20-30 min.

*Zinos Bruder Illias sitzt im Gefängnis. Um dem öden Alltag hinter Gittern zu entkommen, bedrängt er Zinos, ihn in seinem Bistro anzustellen.*

*Die folgende Aufgabe zielt darauf ab, dass sich die Schüler\*innen mit dem Leben im Gefängnis beschäftigen.*

**Durchführung:** Teilen sie die Schüler\*innen in Dreiergruppen. Jede Gruppe soll nun einen Comic malen, der den Alltag im Gefängnis beschreibt. Im Anschluss präsentiert jede Gruppe ihre Vorstellungen.

**Abschluss:** Besprechen Sie zum Abschluss noch einige Fragen:  
Was würde ihnen fehlen, wenn sie selbst im Gefängnis sitzen würden?  
Ist es ihnen leicht gefallen, sich so einen Alltag vorzustellen?  
Warum landet man im Gefängnis und ist eine solche Strafe sinnvoll?

## Aufgabe 2: Raumlaf mit Hindernissen

Geeignet zur Vorbereitung auf die anderen Übungen, Dauer: Ca. 10 Minuten

**Durchführung:** Die Schüler\*innen sollen im Raum herumlaufen. Dabei sollen sie nicht sprechen und sich nicht berühren. Nun geben sie verschiedene Anweisungen hinzu, wie die Schüler\*innen ihre Gangart ändern sollen.

**Vorschläge:**

- Hexenschuss
- Blind
- verbrannte Füße
- vollgefressen
- am Verdursten
- dickes Knie
- Gipsbein
- etc...

### **Aufgabe 3: Standbildimpro**

Geeignet zur Vor-und Nachbereitung. Dauer: Ca. 45 min.

*Zinos ist von schweren Schicksalsschlägen geplagt. In dieser Übung können sich Schüler\*innen mit Ungerechtigkeiten beschäftigen.*

- Vorbereitung:** Die Schüler\*innen sollen sich in Kleingruppen ( je 4/5 Schüler\*innen pro Gruppe) zusammenfinden und dann ein Standbild entwerfen, das eine Ungerechtigkeit oder einen Schicksalsschlag darstellt. Besonders sollte hier auf Mimik, Gestik, Dynamik und die Position der Darstellenden geachtet werden.
- Durchführung:** Alle Gruppen präsentieren ihr Standbild. Im Anschluss sollen sie aus dem Standbild heraus eine kurze Szene improvisieren, wie die Beteiligten mit der Situation weiter umgehen.
- Abschluss:** Diskutieren Sie mit den Schüler\*innen, ob diese schon selbst Ungerechtigkeiten erlebt haben und wie sie damit umgegangen sind.

### **Aufgabe 4: Soul-Performance**

Geeignet zur Vor-und Nachbereitung, Dauer: Ca. 20-30 min.

- Vorbereitung:** Drucken Sie den Schüler\*innen den Infotext über Soulmusik aus und lassen Sie sie diesen lesen.
- Durchführung:** Teilen Sie die Klasse in Gruppen ein. Die Gruppen sollen nun gemeinsam auf YouTube nach Beispielen für Soulmusik suchen, anhören und sich für einen Song entscheiden.  
Nun sollen sich die Gruppen eine Performance überlegen, die sie zur Musik zeigen. Dabei kann es sich um einen Tanz, eine Playback-Einlage oder eine kurze Szene handeln. Wichtig ist dabei, dass die Struktur des Songs berücksichtigt wird.
- Abschluss:** Alle Gruppen führen ihre Performance auf. Im Anschluss kann darüber gesprochen werden, ob die Musik heute noch junge Menschen begeistern kann.

## **Aufgabe 5: Lebenstraum – Test**

Schreibe eines deiner wichtigsten Lebensziele auf! Teste dich jetzt einmal selbst indem du versuchst, dich in folgende Situationen zu versetzen. Kreuze dazu immer die zutreffende Antwort an. Am Ende zählst du zusammen, wie oft du A, B oder C gewählt hast.

Du setzt dir ein Lebensziel und entscheidest dich dazu, es deinen Bekannten zu erzählen. Würdest du es nochmal überdenken, wenn dir jemand davon abrät?

- A: Nein, es ist mein Lebensziel.
- B: Von guten Freund\*innen vielleicht.
- C: Ja, denke schon.

Du musst bald eine wichtige Arbeit schreiben und legst dir einen Lernplan an. Hältst du ihn ein?

- A: Ja, dafür habe ich ihn ja erstellt.
- B: Vielleicht nicht immer.
- C: Eigentlich nie.

Auf dem höchsten Dach der Welt liegt eine Tafel Schokolade. Würdest du hoch klettern?

- A: Ja, auf jeden Fall...Schokolade!
- B: Kommt darauf an, wie viel Lust auf Süßes ich habe.
- C: Nein, ich mag keine Schokolade.

Wenn dich jemand beschimpft, wie reagierst du?

- A: Ich rechtfertige mich.
- B: Ich ignoriere ihn einfach.
- C: Ich fühle mich mies und gehe schnell weg.

Setzt du dir häufig Ziele?

- A: Ja, oft.
- B: Manchmal.
- C: Nie.

Auswertung:

A: Du bist eine starke Persönlichkeit und weißt, was du willst.  
Du setzt dir gute Ziele und erreichst sie auch.

B: Du bist eine Persönlichkeit, die manchmal an sich zweifelt, aber sich schnell wieder findet.

C: Du bist etwas unsicher und traust dir noch nicht so viel zu.  
Sei etwas mutiger und vertraue dir selbst.