

**Mikael Krogerus, Roman Tschäppeler, Das Testbuch. Verlag Kein und Aber, 1. Auflage 2014.**

**ISBN: 978-3-0369-5707-4**

Wer wollte nicht schon immer besser über sich Bescheid wissen? Deshalb gibt es Tests. Vermutlich sind deshalb die Boulevard-Blätter voll davon, aber das Niveau ... Mit „Das Testbuch“ verhält es sich erfreulich anders. 66 unmittelbar anwendbare und aussagekräftige Tests sind auf knapp 200 Seiten zusammengestellt. Dass es sich dabei manchmal nur um Auszüge handeln kann, ist leicht vorstellbar, schadet aber dem Nutzen kaum.

In fünf Rubriken sind die Tests aufgeteilt und befassen sich mit Persönlichkeit und Charakter, Körper und Gesundheit, Skills und Karriere, Lifestyle und Gesellschaft und Wissen und Glauben, also mit allem was zum Leben dazuzählt. (Fast) Alle abgedruckten Test haben gemeinsam, dass sie wissenschaftlich fundiert sind und damit eine hohe Aussagekraft haben. Die kleine Einschränkung führt allerdings nicht zu einer Abwertung meines Urteils, dass es sich lohnt, mit diesen Tests auseinanderzusetzen. Nehmen wir beispielsweise den Elterntest. Die Autoren weisen auf einen psychologischen Test hin (den Parenting Stress Index), gehen dann aber einen viel pragmatischeren Weg, indem sie acht Fragen formulieren, die der Testanwender einmal mit seinen Kindern diskutieren sollte. So führt die Frage „Was machst du gerne mit mir?“ vermutlich auch zu einer Antwort auf die Ausgangsfrage, ob man ein guter Vater oder eine gute Mutter ist. Neben den eigentlichen Test gibt es in jedem Fall auch eine Einordnung in den Kontext des Themas, mit dem sich ein Test befasst. Diese Einleitung ist in der Regel sehr aufschlussreich und weist manchmal auch auf alternative, häufig witzige, Tests hin. Beim Elterntest wird beispielsweise eine nicht ganz ernst zu nehmende Anleitung für den Fall gegeben, dass man noch vor der Entscheidung steht, überhaupt Eltern werden zu wollen: So soll man alles was man sagt, mindestens fünf Mal wiederholen, einen etwa 5 Kilo schweren nassen Sack über einen längeren Zeitraum täglich tragen, regelmäßig den Schlaf durch einen Wecker unterbrechen lassen usw. Wenn das über fünf Jahre lang nicht an einer guten Stimmung zehrt, sei man für das Elternwerden geeignet. Andere Tests sind natürlich viel ernsthafter und werden trotzdem in einem gut lesbaren Stil erläutert. Mit der Rubrik „Gut zu wissen“ werden zu jedem Thema sehr kurze und dennoch aussagekräftige Hintergrundinformationen zu den Tests gegeben, alternative Testmethoden vorgestellt oder manchmal auch Tipps gegeben, wie man den Test manipulieren kann, wenn man ihn selber einmal machen muss. So lernt man beispielsweise einen Lügendetektor zu überlisten. Einige Tests sind die Grundlage dafür, sich dafür zu entscheiden, ob man weitere professionelle Hilfe in Anspruch nehmen sollte. Dazu zählt beispielsweise der Alkoholikertest oder auch der Zwei-Fragen-Depressionstest, der in dieser Form scheinbar auch von Hausärzten angewendet wird. Manche Tests sind abgedruckt, weil sie einen hohen Bekanntheitsgrad, nicht aber eine hohe Anerkennung bei Fachleuten haben. Das erfährt man dann beim Lesen aber und es gibt dann zu diesem Thema eine bessere Alternative. So wird der Body-Mass-Index zwar vorgestellt, aber in seiner Aussagekraft zur Gesundheit relativiert und an Stelle dessen das Waist-to-Height Ratio vorgestellt. Hiermit wird das Verhältnis von Größe zu Taillenumfang bestimmt, das eine Einschätzung der ungesunden Fettansammlung im Körper erlauben soll und damit besser über den Gesundheitszustand eines Menschen Auskunft gibt. Nebenbei erfährt man dann auch noch, wie Boxer ihr Gewicht kurzfristig massiv reduzieren. Vor dem Nachmachen wird dann aber ausdrücklich gewarnt. Es würde den Rahmen dieser Rezension sprengen, alle Tests zu erwähnen, doch der Klugscheißertest ist in jedem Fall noch erwähnenswert. Zumindest hinsichtlich einer möglichen Leserschaft. Natürlich kann (und sollte?) sich jeder mit diesen Tests mehr oder

weniger auseinandersetzen. Führt das Wissen über sich selbst doch auch dazu, dass man sich positiv verändern kann. Die vielen Informationen über die Tests bergen aber auch die Chance, demnächst in geselliger Runde mal so richtig auf den Putz hauen zu können und sein Wissen an den Mann oder die Frau zu bringen. Prüfen Sie selbst ob das ihr Motiv wäre, dieses tolle Buch zu erwerben und überlegen Sie dann, wie viel Klugschreiber in Ihnen steckt. Der Test 57 zum Thema Klugschreiber geht übrigens einen anderen, sehr viel eindrücklicheren Weg.