

Kartlegging/identifisering av egne intelligenser

Howard Gardner hevder at vi mennesker, heller enn å ha en altomfattende, generell intelligens om kan måles ved en IQ test, har minst åtte separate og forskjellige intelligensstyper eller kompetanser. Kryss av for (eller sett en hake ved) de utsagnene som passer deg innen hver intelligenskategori.

Under hver intelligens kan du skrive inn tilleggsopplysninger om andre kjennetegn som ikke er nevnt/opplistet i oversikten.

Språklig (lingvistisk) intelligens

- Bøker er viktige/betyr mye for meg
- Jeg finner lett ord når jeg snakker og skriver
- Jeg får mer ut av å lytte på radio eller lydkassett enn jeg får fra Tv og eller film
- Jeg liker å løse kryssord og synes at bokstavleker som scrabble og anagrammer er gøy
- Jeg liker rim og regler, tøysevers og ordspill
- Jeg bruker av og til vanskelige eller uvanlige ord når jeg snakker eller skriver
- Jeg har lett for norsk, samfunnsfag og historie
- Jeg har forholdsvis lett for å lære fremmedspråk(f. eks engelsk, tysk, fransk, spansk)
- Når jeg har gått meg vill/kjørt feil ser jeg mer på vei-/gateskiltene enn på omgivelsene
- I samtaler med andre henviser jeg ofte til ting som jeg har hørt og lest
- Folk lytter gjerne på meg når jeg forteller
- Jeg har nylig skrevet noe som jeg her stolt av

Andre kjennetegn på språklig (lingvistisk) intelligens

Logisk- matematisk intelligens

- Jeg har lett for hoderegning
- Jeg har lett for å huske telefonnummer
- Matematikk og naturfag/fysikk var blant mine favorittfag i skolen
- Jeg liker leker, spill, oppgaver og problemer som krever logisk tenkning
- Jeg liker å spekulere på spørsmål av typen "Hva skjer/hender om....?"
- Jeg søker gjerne etter mønstre, system eller logiske sammenhenger i ting
- Jeg er interessert i ny kunnskap og utvikling innenfor vitenskapene
- Jeg tror at nesten alt har en logisk/rasjonell forklaring
- Jeg har lett for å tenke abstrakt uten hjelp av bilder, ord eller konkrete eksempler
- Jeg liker å "avsløre" logiske brister, feilslutninger og motsigelser i det andre sier og gjør
- Jeg liker å måle, kategorisere, analysere og kvantifisere ting.

Andre kjennetegn på logiske matematisk intelligens:

Visuell/spatial (romlig) intelligens

- Jeg kan ofte se klare "klare indre" (visuelle forstillinger) når jeg lukker øynene
- Jeg er følsom for og pleier å legge merke til farger og former
- Jeg bruker ofte fotoapparat eller videokamera for å "forevige" det jeg ser rundt meg
- Jeg liker puslespill, labyrinter, finne skjulte figurer og andre visuelle gåter
- Jeg har ofte livaktige drømmer
- Jeg har bra retningssans/orienteringsevne og finner som oftest veien i ukjente omgivelser
- Jeg liker å tegne eller skrible (f.eks. lage kruseduller når jeg snakker i telefonen)
- Geometri var lettere enn algebra på skolen
- Jeg har lettere for å lese kart og forestille meg ting i fugleperspektiv
- Jeg foretrekker å lese ting som er rikt illustrert

Andre kjennetegn på visuell/spatial intelligens:

Kroppslig- kinestetisk intelligens

- Jeg driver nokså regelmessig med sport eller annen fysisk aktivitet
- Jeg synes det er vanskelig å sitte i ro i lengre perioder om gangen
- Jeg liker å arbeide med hendene (f.eks. sy, veve, lage mat, snekre, ”mekke”, modellere)
- De beste ideene kommer ofte når jeg går på tur, jogger eller bedriver annen fysisk aktivitet
- Jeg driver ofte med utarbeid i min fritid (f.eks. hagestell)
- Jeg bruker ofte hendene eller andre former for kroppsspråk (gester) når jeg snakker
- Jeg liker å ta og føle på (berøre) ting og gjenstander
- Jeg liker å kjøre karusell, berg og dalbaner og andre spennende fysiske opplevelser
- Min kroppsbeherskelse og fysiske koordinasjonsevne er ganske god
- Jeg vil heller praktisere en ny ferdighet enn å lese eller se en video som beskriver den

Andre kjennetegn på kroppslig- kinestetisk intelligens:

Musikalsk intelligens

- Jeg har en god sangstemme
- Jeg kan høre når noen synger eller spiller falsk
- Jeg får ofte på konsert
- Jeg lytter ofte på musikk i radio/TV, på plater, kassetter eller CD
- Jeg spiller et instrument
- Mitt liv ville være fattigere uten musikk
- Jeg går ofte rundt og nynner på en sangstrofe eller melodi
- Jeg kan lett trampe takten til et musikkstykke
- Jeg husker melodiene til mange forskjellige sanger og musikkstykker
- Hører jeg en melodistrofe et par ganger, kan jeg vanligvis gjengi den ganske feilfritt
- Jeg lager ofte bankelyder eller nynner på små melodier mens jeg arbeider/studerer/lærer

Andre kjennetegn på musikalsk intelligens:

Naturalistisk intelligens

- Jeg liker å gå på turer i naturen
- Jeg er med i en naturvernorganisasjon og er opptatt av å redde naturen fra ødeleggelse
- Jeg liker å ha dyr i huset
- Jeg har en hobby som omfatter naturen (f.eks. Fuglekikking)
- Jeg har deltatt på kurs som har tilknytning til naturen (f.eks. botanikk, zoologi)
- Jeg er ganske god til å skille mellom ulike arter i flora og fauna (blomster, trær, dyr etc.)
- Jeg liker å lese bøker og blader og se på TV-program som omhandler naturen
- Når jeg ferierer foretrekker jeg naturområder heller enn bymiljø og hotell/feriesteder
- Jeg liker å besøke dyrehager, akvarier eller andre steder der man kan studere naturen
- Jeg har en hage og liker å jobbe i den regelmessig

Andre kjennetegn på naturalistisk intelligens:

Interpersonlig intelligens

- Jeg er en person som folk ofte henvender seg til for å be om råd eller veiledning
- Jeg foretrekker lagidrett (f. eks volleyball, håndball, fotball)
- Når jeg har et problem, ber jeg heller om hjelp enn å løse det helt på egen hånd
- Jeg har minst tre nære venner
- Jeg foretrekker sosiale spill som f.eks. Monopol eller bridge framfor videospill og kabal
- Jeg liker å undervise andre i det jeg kan
- Jeg oppfatter meg selv som ledertype (eller andre oppfatter meg slik)
- Jeg trives blant masse folk
- Jeg liker å delta på sosiale aktiviteter (f. eks gruppearbeid, studiesirkler o.l.)
- Jeg vil heller være sammen med venner enn å være alene hjemme

Andre kjennetegn på interpersonlig (sosial) intelligens:

Intrapersonlig intelligens

- Jeg tar meg regelmessig tid til å meditere, reflektere eller tenke over viktige spørsmål
- Jeg har vært på kurs/samlinger eller i kontakt med terapeut for å lære mer om meg selv
- Jeg kan takle motgang i livet med fatning og utholdenhet
- Jeg har en spesiell hobby eller interesse som jeg holder mest for meg selv
- Jeg har noen viktige mål i livet mitt som jeg tenker ganske ofte på
- Jeg har nokså realistisk oppfatning av mine sterke og svake sider
- Jeg foretrekker heller å tilbringe en helg alene i en hytte enn på et hotell med masse folk
- Jeg ser på meg selv som en viljesterk og selvstendig tenkende person
- Jeg skriver dagbok eller noterer ned mine innerste tanker og opplevelser
- Når jeg har problemer vet jeg som regel selv hva som bør gjøres

Andre kjennetegn på intrapersonlig intelligens: