SELBSTTEST

Geben Sie sich so, wie Sie sind?

Authentisch zu sein – immer und überall – bedeutet, sich stets so zu geben, wie man wirklich ist. Wie Sie sich selbst sehen und wie andere Sie einschätzen, erfahren Sie hier. Bitte machen Sie – bis auf die eigens angegebenen Ausnahmefälle – jeweils nur ein Kreuz.

1 Was glauben Sie, wie Sie auf Menschen wirken, denen Sie zum ersten Mal begegnen?

- ○ zurückhaltend & verständnisvoll
- ○ ruhig & vernünftig
- ○ lebhaft & spontan
- ○ freundlich & aufgeschlossen

2 Wie schätzen Sie sich selbst ein?

- ○ zurückhaltend & verständnisvoll
- ○ ruhig & vernünftig
- ○ lebhaft & spontan
- ○ freundlich & aufgeschlossen

3 Was glauben Sie, wofür Sie geschätzt werden?

- ○ dass ich spontan bin.
- ○ dass ich interessant bin.
- ○ dass ich mich selbst wertschätze.
- ○ dass ich etwas dafür tue.

4 Welche Eigenschaften sind bei Ihnen besonders ausgeprägt? Kreuzen Sie zwei an!

- ○ idealistisch
- ○ risikofreudig
- ○ praktisch
- ○ geduldig
- ○ realistisch
- ○ zuverlässig
- ○ kreativ
- ○ sensibel

5

Welche ist Ihre Lieblingsfarbe?

- königsblau
- knallrot
- hellgelb
- kleeblatt-grün

6

Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich einen strahlend blauen Himmel vor. Die Sonne scheint Ihnen ins Gesicht und ein sanfter Wind kommt auf. Welche Landschaft passt zu diesem Szenario?

- ein palmengesäumter Strand und türkisblaues Meer
- eine grüne Wiese
- ein Feld mit Sonnenblumen und Lavendel
- eine verschneite Berglandschaft

7

Sie sind auf dem Weg zu einer wichtigen Besprechung und hören im Radio Ihr Tageshoroskop, das schwierige Verhandlungen prognostiziert. Was tun Sie?

- Ich greife zum Handy und sage die Verabredung ab.
- Ich glaube nicht an schlechte Horoskope.
- Ich strenge mich doppelt an, um das Gespräch gut über die Bühne zu bringen.
- Was passieren soll, passiert – mit oder ohne Horoskop.

8

Eine Fee offeriert Ihnen ein bisschen Lebenshilfe. Was wünschen Sie sich?

- einen Coach
- einen Stylisten
- einen Wahrsager/Astrologen
- einen Fitness-Trainer

9

Was kommt in Ihrem Leben zu kurz?

- meine Bedürfnisse
- meine Talente
- meine Träume
- meine Ziele

AUSWERTUNG

Überwiegend Rot – Der ruhende Pol

Sie sind absolut authentisch und das strahlen Sie auch aus. Sie besitzen die wunderbare Gabe, Menschen und Situationen intuitiv richtig einzuschätzen, und geben jedem, was er braucht. Man wird Sie wahrscheinlich als warmherzig und großzügig beschreiben. Allerdings können Sie auch anders: Wenn man versucht, Sie auszunutzen, finden Sie überraschend klare Worte.

Überwiegend Grün – Der Power-Typ

Sie sind herzerfrischend spontan und voller Energie, im Zusammensein mit anderen treffen Sie immer den richtigen Ton. Sie sind selbstbewusst und mitfühlend – so scheint es, jedoch schwingt schnell ein Hauch Arroganz mit. Sie stehen gern im Mittelpunkt und dafür geben Sie alles. Ihre besondere Gabe ist die Motivation: Sie können sowohl andere als auch sich selbst zu Höchstleistungen anspornen.

Überwiegend Gelb – Stille Wasser gründen tief …

Erst nachdenken, dann handeln – das ist Ihre Devise, dabei kommt Spontanität manchmal ein bisschen zu kurz. Man muss Sie erst richtig kennenlernen, um Sie schätzen zu lernen – dann aber ist man zumeist hellauf begeistert. Sie strahlen Kompetenz und Sicherheit aus – und wenn Sie sich einer Sache annehmen, kann man sich 100-prozentig auf Sie verlassen. In Ihnen steckt mehr, als Sie selbst glauben – und genau hier liegt das Problem.

Überwiegend Blau – Klug & sensibel

Sie sind ein guter Zuhörer und gehen mit Geduld und Feingefühl auf Ihre Mitmenschen ein. Wenn Sie etwas sagen, dann ist es wohl überlegt und gut durchdacht. Dafür bewundert man Sie und dafür bekommen Sie auch Anerkennung. Das Problem ist allerdings: Sie können nicht einstecken. Werden Sie kritisiert oder sehen Sie sich mit Ironie konfrontiert, reagieren Sie schnell beleidigt. Für Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, sind Sie hingegen bereit, alles zu tun.

Das Gesetz der Verantwortung

CHECK UP

➜ ÜBUNG 1: SCHAUEN SIE GENAU HIN!

Haben Sie die Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen die Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

➜ ÜBUNG 2: EIGENVERANTWORTUNG TRAINIEREN!

Haben Sie die Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen die Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

➜ ÜBUNG 3: GEDANKEN NEU PROGRAMMIEREN

Haben Sie die Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen die Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

➜ ÜBUNG 4: HIGHLIGHTS SETZEN

Haben Sie die Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen die Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

➜ ÜBUNG 5: EIGENSTEUERUNG VS. FREMDSTEUERUNG – ERKENNEN SIE DEN UNTERSCHIED!

Haben Sie die Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen die Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....