SELBSTTEST

Trauen Sie sich selbst etwas zu?

Wer auf sich selbst vertraut, der ist fein raus. Haben Sie die perfekte Balance zwischen Selbstbewusstsein und Selbstüberschätzung? Dieser Test zeigt, wo Sie stehen.

1 Wehren Sie sich, wenn man Sie ungerecht behandelt?

- ○ Ich wehre mich immer, wenn ich mich ungerecht behandelt fühle. (C)
- ○ Ich wehre mich nur, wenn es unbedingt notwendig ist. (B)
- ○ Ich neige dazu, Ungerechtigkeit einfach hinzunehmen. (A)

2 Mit vielen Menschen zusammen auf engem Raum – Fühlen Sie sich da unwohl?

- ○ Ich bekomme Angstzustände. (C)
- ○ Kurze Zeit kann ich das schon aushalten. (B)
- ○ Damit habe ich gar kein Problem. (A)

3 Können Sie sich leicht damit abfinden, wenn Ihnen einmal etwas misslingt?

- ○ Kommt drauf an, was schiefgegangen ist. (B)
- ○ Normalerweise nicht. (A)
- ○ Ja, kein Problem. (C)

4 Gehen Sie Konflikten aus dem Weg?

- ○ Nein, warum sollte ich? (C)
- ○ Ich vermeide Konflikte, wo immer es geht. (A)
- ○ Es kommt darauf an, was auf dem Spiel steht. (B)

5 Können Sie spontan fünf positive Eigenschaften von sich aufzählen?

- ○ Ähm – nein. (A)
- ○ Na klar! (C)
- ○ Wie viel Zeit habe ich, um drüber nachzudenken? (B)

SELBSTTEST

6 Glauben Sie, dass andere Menschen wissen, woran sie bei Ihnen sind?

- ○ Nein – und das ist Absicht. (C)
- ○ Ja – auf jeden Fall. (A)
- ○ Meine Gefühle kann ich ganz gut verbergen. (B)

7 Haben Sie Probleme, Termine einzuhalten?

- ○ Hin und wieder schon. (B)
- ○ Nein, auf mich kann man sich verlassen. (A)
- ○ Immer! (C)

8 Stürzen Sie sich sprichwörtlich gern »ins kalte Wasser«?

- ○ Wenn's nötig ist, schon. (B)
- ○ Immer öfter. (C)
- ○ Nein, das ist nicht mein Ding. (A)

9 Beharren Sie auf Ihrem Standpunkt?

- ○ Nicht, wenn die Tatsachen gegen mich sprechen. (B)
- ○ Meistens schon. (C)
- ○ Warum sollte ich? (A)

10 Finden Sie es unterhaltsam und/oder spannend, neuen Menschen zu begegnen?

- ○ Ich bin zurückhaltend. (A)
- ○ Ja, immer. (C)
- ○ Meistens schon. (B)

11 Wenn Sie Fotos von sich sehen, sind Sie mit sich und Ihrem Aussehen zufrieden?

- ○ Eher selten. (B)
- ○ Auf Fotos sehe ich schrecklich aus. (A)
- ○ Ich bin meist gut getroffen. (C)

AUSWERTUNG

Addieren Sie die Buchstabenwerte!

A = ____ mal
B = ____ mal
C = ____ mal

Lesen Sie die Interpretation mit Ihrem höchsten Buchstabenwert, um zu erfahren, wo Sie stehen.

SIE TRAUEN SICH NICHTS ZU

A

Sie trauen sich so gut wie gar nichts zu. Konflikten und Problemen gehen Sie schon im Vorfeld aus dem Weg, ohne überhaupt versucht zu haben, sie zu lösen. Überlegen Sie, ob Sie so im Leben weiterkommen. Suchen Sie sich ein überschaubares Trainingsfeld und sichern Sie sich so eine Basis.

ZWEIFELHAFT

B

Manchmal trauen Sie sich weniger zu, als Sie eigentlich erreichen könnten. Wenn Sie einmal einen Erfolg verbuchen konnten, stärkt das Ihr Selbstvertrauen ganz extrem. Jetzt müssten Sie dranbleiben, bevor die Zweifel wieder überhandnehmen. Diese gesunde Form des Selbstbewusstseins wird Ihnen im Leben sehr hilfreich sein.

HERAUSFORDERUNGEN SIND DAS SALZ IN DER SUPPE

C

Sie trauen sich wirklich sehr viel zu. Und wo die meisten Menschen aufgeben, fängt für Sie erst die Herausforderung an. Durch Ihre diversen Erlebnisse und die damit verbundenen Erfolge ist das auch nur zu natürlich. Doch achten Sie darauf, sich nicht in etwas zu verrennen, das vielleicht wirklich unerreichbar oder unlösbar ist …

Das Gesetz des Lernens

CHECK UP

➜ ÜBUNG 6: WAS MÖCHTEN SIE LERNEN?

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

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

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

➜ ÜBUNG 7: VON GUTEN VORSÄTZEN UND DEREN UMSETZUNG

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

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

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

➜ ÜBUNG 8: INITIATIV WERDEN!

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

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

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

➜ ÜBUNG 9: ENTSCHEIDUNGSTRAINING

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

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

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

➜ ÜBUNG 10: POSITIV FORMULIEREN

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

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

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....