SELBSTTEST

Wie viel Selbstvertrauen haben Sie?

Mit dem Selbstbewusstsein ist es so eine Sache – die einen haben zu wenig, die anderen zu viel davon! Finden Sie heraus, ob es für Sie Handlungsbedarf gibt …

1 Haben Sie das Gefühl, dass es Menschen gibt, mit denen Sie »noch eine Rechnung offen haben«?

- ○ Ja, die gibt es.
- ○ Nein, ich bin nicht nachtragend.

2 Stellen Sie sich vor, Sie wären noch mal 18 Jahre alt. Würden Sie Ihr Leben komplett anders angehen?

- ○ Ja, ich denke oft darüber nach.
- ○ Nein, warum sollte ich?

3 Ist es Ihnen unangenehm, auf eine Party zu gehen, wo Sie außer dem Gastgeber niemanden kennen?

- ○ Ja, da fühle ich mich unwohl.
- ○ Nein, das ist doch spannend.

4 Hätten Sie gern einen Doktortitel?

○ Ja ○ Nein

5 Finden Sie es ärgerlich, wenn jemand zu Ihnen sagt: »Du bist ja wie deine Mutter/dein Vater!«?

- ○ Ja, das finde ich ärgerlich.
- ○ Nein, das sehe ich als Kompliment.

6 Sie sind im Ausland und beherrschen die Landessprache nicht. Haben Sie Bedenken, dass man Sie übers Ohr haut?

- ○ Ja, das kann schon vorkommen.
- ○ Nein, davon gehe ich nicht aus.

7 Wenn in größerer Runde plötzlich Gelächter ausbricht, haben Sie dann oft das Gefühl, dass es dabei um Sie geht?

- ○ Ja, manchmal beschleicht mich dieses Gefühl.
- ○ Nein, die können mich nicht meinen.

8 Die Sterne stehen schlecht. Lassen Sie sich von Horoskopen beeinflussen?

- ○ Ja, auch wenn ich mir vornehme, nichts darauf zu geben.
- ○ Nein, dadurch lass' ich mir die Laune nicht verderben.

9 Jedem Trend hinterher oder ganz Individualist? Orientieren Sie sich persönlich an In- und Out-Listen, Bestseller-Versprechen und ähnlichen Rankings?

- ○ Ja, da schaue ich schon genauer hin.
- ○ Nein, ich bilde mir meine eigene Meinung.

10 Mal angenommen, Sie werden mit einem Projekt betraut, das viel Kreativität und Diskretion verlangt. Tauschen Sie sich trotzdem mit einer Person Ihres Vertrauens aus?

- ○ Ja, aber ohne Details zu nennen.
- ○ Nein, ich halte mich strikt an die Spielregeln.

11 Nehmen Sie es mit Terminabsprachen nicht so genau?

- ○ Ja, ich gelobe Besserung.
- ○ Nein, ich bin immer fünf Minuten früher da.

12 Ertappen Sie sich öfter dabei, dass Sie mehr versprechen als Sie halten können?

- ○ Ja, das kann vorkommen.
- ○ Nein, ich bin mit Versprechungen eher zurückhaltend.

13 Haben Sie schon mal heimlich die SMS Ihrer Freundin/Ihres Freundes gelesen?

- ○ Ja, ich gestehe, das habe ich.
- ○ Nein, das würde ich nie tun.

AUSWERTUNG

Wie oft haben Sie mit »Ja« geantwortet?

0 BIS 1-MAL JA (A)

Sie verfügen über ein ausgezeichnetes Selbstvertrauen und machen auf andere den Eindruck einer authentischen Persönlichkeit. Sie kennen Ihre Stärken und nutzen Sie, um Ihre Schwächen auszugleichen. Sich selbst zu vertrauen ist eine Gabe, die häufig mit gewisser Disziplin und Eigenverantwortung einhergeht. Wer sich selbst vertraut, der kann auch anderen Vertrauen schenken.

2 BIS 4-MAL JA (B)

Ja, Sie kennen Ihre Schwächen und arbeiten daran. Ihr Selbstvertrauen trägt Sie über viele Stolperfallen hinweg, aber hin und wieder steht doch ein Fettnäpfchen parat. Wahrscheinlich sind sie nicht ganz frei von Neid und Selbstzweifel, aber die seltenen Attacken kriegen Sie durch Selbsterkenntnis ganz gut in den Griff. Und weil Sie selbst am besten wissen, woran es hapert, arbeiten Sie daran.

5 BIS 7-MAL JA (C)

Ihr Selbstvertrauen musste in der Vergangenheit wahrscheinlich schon einige herbe Enttäuschungen verkraften – und diese Erfahrungen wirken nach. Es wäre allerdings fatal, wenn Sie in der daraus resultierenden Schockstarre noch länger verharren – denn Sie können es doch, also rein theoretisch. Versuchen Sie, vergangene Erlebnisse aufzuarbeiten und legen Sie dadurch den Grundstein für künftiges Selbstvertrauen.

8 BIS 13-MAL JA (D)

Sie vertrauen weder sich selbst noch anderen. Das ist keine glückliche Ausgangsposition für ein zufriedenes Leben. Sie agieren noch allzu oft gegen Ihre Intuition und fühlen sich von so vielen Zwängen und Verpflichtungen gefangen, dass es Ihnen schier die Luft zum Atmen nimmt. Da hilft nur ein RESET. Finden Sie heraus, wer oder was diese Unsicherheit bedingt oder fördert. Unter Umständen ist es nötig, sich von bestimmten Dingen oder Menschen zu trennen, um eine Entwicklung zu mehr Selbstvertrauen in Gang zu bringen.

Das Gesetz des Vertrauens

CHECK UP

➜ ÜBUNG 21: PLUS/MINUS

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 22: SICH SELBST VERTRAUEN

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 23: WORST CASE SCENARIO

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 24: VERLÄSSLICHKEIT ÜBEN

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 25: SCHWARZ AUF WEISS

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:

.....

.....