SELBSTTEST

Sind Sie sich selbst der Nächste?

Ich – Du – Wir. Beherrschen Sie die Balance zwischen eigenen Interessen und Gemeinsinn? Dieser Test bringt Ihnen ganz neue Erkenntnisse.

1 Sie hatten einen hässlichen Streit mit Ihrem Partner. Und jetzt?

- ○ Ich entschuldige mich. (A)
- ○ Ich musste so handeln, er/sie hat mir ja quasi keine andere Wahl gelassen. (B)
- ○ Wenn er sich entschuldigt, tue ich das auch. (C)

2 Der Tag war stressig und Sie wollen noch zum Sport – aber dann laden die Kollegen Sie auf einen Drink ein. Was machen Sie?

- ○ Ich gehe zum Sport. (B)
- ○ Ich gehe mit den Kollegen auf einen Drink und dann zum Sport. (C)
- ○ Ich gehe nicht zum Sport. (A)

3 Bei einem offiziellen Abendessen sitzen Sie zwischen zwei langweiligen Menschen. Was denken Sie?

- ○ Hoffentlich ist der Wein gut. (A)
- ○ Ich überlege, wie ich meine Tischnachbarn vergraule. (B)
- ○ Ich nehme es sportlich und mache das Beste daraus. (C)

4 Sie stehen an der Wursttheke an, da kommt ein älterer Herr und drängelt sich frech vor. Wie reagieren Sie?

- ○ Ich bitte ihn, sich hinten anzustellen. (B)
- ○ Ich nehme es hin. (A)
- ○ Wenn er einen guten Grund hat, lasse ich ihn vor. (C)

5 Sie lernen jemanden kennen, der Ihnen auf Anhieb unsympathisch ist. Später erfahren Sie, dass es ihm/ihr genauso geht. Was denken Sie?

- ○ Das ist mir ziemlich egal, wir waren eben nicht auf einer Wellenlänge. (C)

- ○ Es versetzt mir einen kleinen Stich: Auch wenn ich ihn/sie nicht mag, fühle ich mich etwas gekränkt. (B)
- ○ Ich wundere mich und überlege, ob ich ihm/ihr zu deutlich mein Missfallen gezeigt habe. (A)

6 Sie haben einen Platz im Zug reserviert. Als Sie sich gesetzt haben, erscheint eine Frau, die ebenfalls genau diesen Sitz gebucht hat. Wie lösen Sie das Problem?

- ○ Ich schaue mich gemeinsam mit ihr um, ob es im Wagon noch einen freien Sitzplatz gibt. Ansonsten biete ich ihr an, auf ihr Gepäck aufzupassen, während sie die anderen Wagen absucht. (C)
- ○ Ich zeige ihr meinen Reservierungsschein und vertiefe mich dann wieder in meine Zeitung. Sie hat eben Pech gehabt. (A)
- ○ Ich stehe auf – lieber suche ich mir einen anderen Platz, als die ganze Fahrt ein schlechtes Gewissen zu haben. (B)

7 Können Sie spontan fünf positive Eigenschaften von sich aufzählen?

- ○ Ja, kein Problem. (C)
- ○ Kann ich kurz darüber nachdenken? (B)
- ○ Fünf? Das ist ganz schön viel … (A)

8 Nehmen Sie Ihre Schwächen gelassen hin?

- ○ Schwächen? Welche Schwächen? (C)
- ○ Ja, also, da wären … (B)
- ○ Lassen Sie uns doch lieber über Stärken sprechen … (A)

9 Wenn ein anderer etwas von Ihnen will, denken Sie …

- ○ … warum ausgerechnet ich? (C)
- ○ … ich müsste öfter mal »Nein« sagen. (B)
- ○ … was kann ich tun? (A)

AUSWERTUNG

Zählen Sie Ihre Buchstabenwerte zusammen und lesen Sie die Interpretation des höchsten Buchstabenwertes.

ÜBERWIEGEND A: MITDENKER

A

Gäbe es für Empathie einen Oscar, sollte man Sie vorschlagen. Sie sind ein extrem sensibler Mensch mit einer Überdosis Mitgefühl und Harmoniebedürfnis. Das ist im Prinzip gut, weil Sie Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer nehmen. Doch wer Konflikte vermeidet, bleibt meist für immer auf dem Rücksitz des eigenen Lebens – am Steuer sitzen die anderen. Wenn Sie Ihre eigenen Bedürfnisse grundsätzlich zurückstellen, werden Sie bald ausgepowert und unzufrieden sein. Denken Sie in Zukunft erst mal an sich – und dann daran, wie Sie es anderen recht machen können.

ÜBERWIEGEND B: MITBESTIMMER

B

Wenn es mir gut geht, geht es auch den anderen gut. – So denken Sie. Egoismus für Fortgeschrittene? Keineswegs, aber Sie haben verstanden, worauf es ankommt. Langfristig hat nur der/die Erfolg, der/die andere daran teilhaben lässt. Soviel Rückgrat wie nötig und soviel Mitgefühl wie möglich. Sie begegnen Menschen unvoreingenommen, ohne ihnen vorzuschreiben, was sie fühlen sollen. Damit machen Sie es anderen leicht, sich zu öffnen. Sie sind freundlich, aber bestimmt – so soll es sein.

ÜBERWIEGEND C: SICH SELBST AM NÄCHSTEN

C

Sie sind sich über Ihre Wünsche und Interessen im Klaren – und setzen diese mit allen Mitteln durch. Der Vorteil Ihres übergroßen Selbstbewusstseins ist, dass Sie so leicht nichts aus der Bahn wirft. Aber: Riskieren Sie mal etwas, folgen Sie der Leidenschaft statt dem Pflichtgefühl, also der Einladung zur Party, anstatt des Visitenkartentausch-Meetings. Sprechen Sie mit Ihren Nachbarn, statt über XING Kontakte zu fördern. Pflegen Sie Ihre Neugier und nicht bloß das Nützlichkeitsdenken. Wer ständig nur an sich denkt, die Bedürfnisse anderer übergeht und sich rücksichtslos verhält, manövriert sich ins Abseits.

Das Gesetz des Nutzens

CHECK UP

➜ ÜBUNG 53: MEHR VON LEBEN I

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 54: MEHR VON LEBEN II

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 55: BILANZ

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:

.....

.....

.....