SELBSTWERT - TEST

Überlegen Sie, welche Aussagen zutreffen:
3 = stimmt vollkommen 2 = stimmt weitgehendst 1 = stimmt teilweise 0 = stimmt nicht

1. = ___ Ich vergleiche mich oft mit anderen.

2. = ___ Andere können meine Gefühle leicht verletzen.

3. = ___ Die Anerkennung der anderen ist mir sehr wichtig.

4. = ___ Ich fühle mich oft von anderen angegriffen.

5. = ___ Aus Angst vor einem Misserfolg tue ich lieber nichts

6. = ___ Ich muss immer alles 110%ig machen.

7. = ___ Was andere von mir denken, ist sehr wichtig für mich.

8. = ___ Ich habe Angst, mein wahres Ich zu zeigen.

9. = ___ Ich will es anderen immer recht machen.

10. = ___ Ich kann anderen nur schwer etwas abschlagen.

11. = ___ Ich beneide andere oft um ihren Erfolg.

12. = ___ Ich komme mir oft ungeliebt vor.

13. = ___ Ich muss mir und anderen stets etwas beweisen.

14. = ___ Ich mache mir wegen meiner Fehler oft Selbstvorwürfe.

15. = ___ Ich kann Komplimente nur schwer annehmen.

16. = ___ Ich habe oft das Gefühl, versagt zu haben.

17. = ___ Ich habe oft Schuldgefühle.

18. = ___ Ich bin häufig niedergeschlagen und deprimiert.

19. = ___ Ich mache mir häufig Sorgen um mein Ansehen.

20. = ___ Ich hasse es, schwach zu sein.

21. = ___ Sich eine Blöße zu geben ist schlimm.

22. = ___ Ich verdiene es, dass es mir schlecht geht.

23. = ___ Wenn andere von mir sprechen, denke ich, dass sie schlecht von mir sprechen.

24. = ___ Ich schaue nicht gerne in den Spiegel.

25. = ___ Ich versuche meine Fehler und Schwächen vor anderen zu verbergen.

26. = ___ Wenn ich mich mit anderen vergleiche, dann schneide ich immer schlecht ab.

27. = ___ Ich ärgere mich häufig über mich.

28. = ___ Ich zweifle häufig an mir und meinen Fähigkeiten.

29. = ___ Ich mache mir häufig Sorgen um mein Äußeres.

30. = ___ Ich verlange von mir, immer alles richtig machen zu müssen.

Ergebnis:

Bis 20 Punkte
Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstvertrauen sind im Gleichgewicht, Sie brauchen sich keinerlei Sorgen zu machen.

21 - 39 Punkte
Sie können Ihr Selbstwertgefühl noch verbessern und damit Ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden steigern.
Lernen Sie, sich und Ihre Fehler und Schwächen anzunehmen.

Ab 40 Punkte
Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstvertrauen sind sehr gering, lassen Sie sich helfen!
Lernen Sie, sich selbst mehr anzunehmen und sich mehr ein Freund als ein Feind zu sein.