

Test: Selbstvertrauen

Test-Einweisung

Unter Selbstvertrauen versteht man jenes Maß an Vertrauen in seine eigenen Fertigkeiten und Fähigkeiten, problematische Situationen, Aufgaben und Herausforderungen zu bewältigen.

Ein gesundes Selbstvertrauen liegt vor, wenn man eine Herausforderung, eine anstehende Aufgabe oder ein Problem optimistisch angeht und darauf vertraut, diese Sachverhalte zu lösen bzw. erfolgreich zu bewältigen.

Ein sehr hohes bzw. unangepasstes Selbstvertrauen birgt die Gefahr der

Selbstüberschätzung, ein sehr niedriges Selbstvertrauen geht allgemein damit einher, anstehenden Herausforderungen auszuweichen.

Der folgende kurze Test gibt Ihnen erste Hinweise darauf, wie stark Ihr Selbstvertrauen aktuell ausgeprägt ist und welche Denk- und Verhaltensweisen Sie präferieren im Rahmen von Herausforderungen.

Bewerten Sie die folgenden Aussagen komplett und zügig.

Antworten Sie spontan und ehrlich!

Umkreisen Sie die für Sie relevante Zahl.



Prof. Dr. Richard K. Streich

Executive-Coach und Geschäftsführer von COMMENT! – coaching + communication

Ein Autorenporträt und Kontaktdaten finden Sie unter gm-gk-online.de/gm-autoren

Bewertungsschlüssel:

- 1 = trifft nicht zu
- 2 = trifft selten zu
- 3 = trifft teilweise zu
- 4 = trifft öfter zu
- 5 = trifft vollkommen zu

Test-Aufnahme	Trifft nicht zu	Trifft selten zu	Trifft teilweise zu	Trifft öfter zu	Trifft vollkommen zu
1. Wenn mir etwas danebengeht, fällt es mir leicht, mich damit abzufinden.	1	2	3	4	5
2. Viel Wert lege ich auf gesunde Ernährung mit ausreichend Zeit zum Essen.	1	2	3	4	5
3. Ich kann spontan fünf positive Eigenschaften von mir nennen.	1	2	3	4	5
4. Pläne und Ziele, die ich angehen möchte, habe ich immer.	1	2	3	4	5
5. Stolz macht mich, was ich schon alles in meine Leben erreicht habe.	1	2	3	4	5
6. Bei Stress achte ich darauf, dass ich mir einen Ausgleich verschaffe.	1	2	3	4	5
7. Wut und Tränen lasse ich freien Lauf, wenn mir danach ist.	1	2	3	4	5
8. Mit meinen Schwächen kann ich ganz gut leben.	1	2	3	4	5
9. Schau ich mich im Spiegel an, dann sage ich was Nettes zu mir.	1	2	3	4	5
10. Ab und zu genieße ich es, mit mir allein zu sein und nach meinem Rhythmus zu agieren.	1	2	3	4	5
11. Fühle ich mich verletzt, so kann ich das offen ansprechen.	1	2	3	4	5
12. Neue Menschen kennenzulernen macht mir Spaß.	1	2	3	4	5
13. Mit den meisten Menschen komme ich gut klar und akzeptiere ihre Eigenheiten.	1	2	3	4	5

Fortsetzung Test-Aufnahme	Trifft nicht zu	Trifft selten zu	Trifft teilweise zu	Trifft öfter zu	Trifft vollkommen zu
14. Ich vertrete meine Meinung in Diskussionen und bei Konflikten.	1	2	3	4	5
15. Aktivitäten, die meinem Körper guttun, fallen mir genug ein und die mache ich.	1	2	3	4	5
16. Ungelöste Probleme sehe ich eher als Chance, denn als Katastrophe.	1	2	3	4	5
17. Abschalten vor dem Schlafengehen ist für mich kein Problem.	1	2	3	4	5
18. Bilder von mir sehe ich gerne an, sie gefallen mir auch.	1	2	3	4	5
19. Bei neuen Aufgaben fühle ich mich manchmal ein wenig unsicher, konzentriere mich dann aber darauf, wie ich sie lösen kann.	1	2	3	4	5
20. Ich setze mir Prioritäten und lasse auch mal was liegen – wenn der Alltag stressig ist.	1	2	3	4	5
21. Spricht jemand über meine Schwächen, dann bringt mich das nicht bzw. nur kurz aus der Fassung.	1	2	3	4	5
22. Für meinen Körper Sorge ich und achte auch darauf, dass seine Bedürfnisse nicht zu kurz kommen.	1	2	3	4	5
23. Fordern andere zu viel von mir, dann setze ich klare Grenzen.	1	2	3	4	5
24. Wenn ich eine Aufgabe mal nicht hundertprozentig erfüllt habe, kann ich ganz gut damit leben.	1	2	3	4	5

Quelle: Zusammengestellt nach: MERKLE, R., Test: *Wie viel Selbstvertrauen habe ich?* In: *Emotion*, 5/2017, S. 61-63.

Test-Auswertung

Legen Sie zunächst ein Polaritätenprofil an, indem Sie die einzelnen Werte senkrecht mit einem Strich verbinden.

Betrachten Sie insbesondere Ihre extremen Bewertungen (1 und 5) und überlegen Sie, welche Auswirkungen diese auf Sie und Ihr persönliches Umfeld haben können.

Addieren Sie nun Ihre Punkte und schauen Sie – je nach Gesamtpunktzahl –, welche weiteren Schlussfolgerungen sich hieraus ergeben können.

120 – 100 Punkte:

Sie verfügen über eine gute Stärken-Schwächen-Bilanz, vertrauen Ihren Fähigkeiten und sorgen für ein Gleichgewicht von Nehmen und Geben. Sie setzen Prioritäten, sehen Herausforderungen als Chancen und

werden von anderen akzeptiert. Sie gehen wertschätzend mit sich und anderen um und verfügen über ein gesundes Selbstvertrauen. Vermeiden Sie dabei Rechthaberei und investieren Sie weiterhin in Freunde, auch in jene, die Ihnen schon mal kritisch gegenüberstehen.

99 – 62 Punkte:

Sie befinden sich auf einem guten Weg zu mehr Selbstvertrauen, wenngleich Sie sich noch zu viel Verantwortung aufladen und zum Perfektionismus gepaart mit hohen Leistungsanforderungen tendieren. Denken Sie mehr lösungsorientiert, indem Sie sich fragen, welche Fähigkeiten habe ich, um ausstehende Aufgaben befriedigend zu lösen. Lernen Sie auch Nein zu sagen, Wünsche zu formulieren und Kritik zu äußern, ohne gleich zu denken, dass Sie deshalb von anderen abgelehnt werden.

Ab 62 Punkten:

Sie sind zurzeit mit geringem Selbstvertrauen unterwegs. Ihre Selbstkritik heißt es zu reduzieren, um Selbstvertrauen aufzubauen. Denken Sie in Zukunft mehr an sich selbst, denn an das, was andere von Ihnen vermeintlich erwarten. Vertrauen Sie mehr auf Ihre Fähigkeiten und reduzieren Sie Ihren Perfektionismus, indem Sie kleine, neue Aufgaben übernehmen. Beginnen Sie sich als einen Freund Ihrer selbst zu sehen. Entdecken Sie, was Sie gut können und rufen Sie sich Erfolge aus der Vergangenheit in Ihr Gedächtnis und Handeln.

Empfohlene Lektüre

MERKLE, R., 2015: So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen, PAL-Verlag.

Prof. Dr. Richard K. Streich