

Test: Gewinner-/Verlierer-Mentalitäten

Test-Einweisung

Unser Leben wird geprägt durch unsere Umwelt, die persönlichen Wahrnehmungen und Verhaltensweisen, die sich wiederum aus den individuellen Einstellungen und Werten ergeben. Dabei hat jeder Mensch ein einzigartiges Potenzial, sein eigenes Leben mit Sinn zu füllen.

Manche Personen sehen sich eher als ein „Gewinner-Typ“, andere eher als ein „Verlierer-Typ“. Beide Extremperspektiven haben je nach Lebenssituation und Lebenserfahrung ihre Bezüge und Berechtigung, insbesondere solange sie zeitbezogen sind. Es gibt aber auch Personen, die sich zeitüberdauernd, also grundsätzlich einem dieser beiden Extreme zurechnen, obwohl sie nicht als Gewinner oder Verlierer geboren wurden.

Ein „Gewinner-Typ“ bezieht seinen Selbstwert eher aus sich selbst. Der

„Verlierer-Typ“ bezieht ihn eher von anderen. Auch z.B. im Umgang mit Misserfolgen unterscheiden sich „Gewinner“ von „Verlierern“. Nicht die Anzahl von Misserfolgserlebnissen ist dabei entscheidend, sondern der Umgang damit. Gewinner sehen in Misserfolgen eine Herausforderung und Chance, Verlierer eine Bestätigung für ihre vermeintliche Unzulänglichkeit (vgl. u.a. SCHÜTZ, A.: Je selbstsicherer desto besser? Beltz-Verlag, 2005; POTREK-ROSE, F.: Von der Freude den Selbstwert zu stärken, Klett-Cotta-Verlag, 2006).

Der folgende Test hinterfragt einige Ihrer Verhaltensweisen und Einstellungen. Dabei gibt es kein RICHTIG oder FALSCH.

Beantworten Sie deshalb die folgenden Life-Statements spontan unter Beachtung Ihrer aktuellen Lebenssituation. Die Fragen sind als Gegenatzpaare angeordnet. Verwenden Sie



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

– wenn möglich – nicht die neutrale Null-Position.

Test-Aufnahme

Kreuzen Sie pro Fragenpaar eine Zahl an, die Ihnen am besten zusagt.

Life-Statements	Trifft sehr oft zu	Trifft oft zu	Trifft teilweise zu	Trifft manchmal zu	Trifft selten zu	Neutral	Trifft selten zu	Trifft manchmal zu	Trifft teilweise zu	Trifft oft zu	Trifft sehr oft zu	Life-Statements
	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	
	Ich mag mich und akzeptiere andere mit Stärken und Schwächen.											
Ich reagiere auf Handlungen, nicht auf Statussymbole.												Ich bin autoritäts- und machtgläubig.
Ich wachse im kooperativen Erfahrungsaustausch mit anderen.												Ich sehe mich immer im Konkurrenzkampf und Konflikt mit anderen.
Ich genieße meine Erfolge und Leistungen.												Ich bin mit dem, was ich leiste und erreiche, ständig unzufrieden.
Ich habe kein Interesse daran, andere Menschen zu beherrschen.												Ich brauche Menschen, auf die ich mich bedingungslos verlassen kann.
Ich besitze Spontaneität, Flexibilität und Autonomie.												Ich sehne mich nach Kontrolle, Struktur und Steuerung.
Ich kann zuhören, wenn andere mir ihren Ärger und ihre Kritik zeigen.												Ich reagiere verletzt auf Kritik.
Ich wähle Freunde, die die eigene Autonomie schätzen und die Autonomie anderer respektieren.												Ich wähle Freunde, die stark und mächtig sind.

Life-Statements	Trifft sehr oft zu	Trifft oft zu	Trifft teilweise zu	Trifft manchmal zu	Trifft selten zu	Neutral	Trifft selten zu	Trifft manchmal zu	Trifft teilweise zu	Trifft oft zu	Trifft sehr oft zu	Life-Statements
	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	
Ich helfe anderen, wenn sie es wünschen.												Ich verurteile andere wegen ihrer Fehler.
Ich habe keine Angst, Gefühle zu zeigen und auszuleben.												Ich zeige selten Gefühle oder vertusche sie.
Ich verliere bei Rückschlägen nicht den Glauben an mich selbst.												Ich kann nicht verlieren.
Ich trage Verantwortung für mein Leben und meine Lebensgestaltung.												Ich mache andere für ihr Leben verantwortlich und haftbar.
Ich sehe die Zeit als wertvolles Gut an, das ich nicht durch sinnlose Spiele vergeude.												Ich schlage die Zeit tot und finde keine Ruhe und Entspannung.
Ich habe situationsgerecht verschiedene Pläne zur Auswahl.												Ich lebe nach Plan A, den ich schicksalhaft über mich verhängt erlebe.
Ich kenne meine Vergangenheit, lebe bewusst in der Gegenwart und plane die Zukunft.												Ich lebe mit der Erinnerung an die Vergangenheit und in Ängsten und Träumen von der Zukunft.
Ich benutze meinen Intellekt, um zu prüfen, Informationen zu sammeln und selbständig zu entscheiden.												Ich benutze meinen Intellekt, um durch Intellektualisieren andere zu erschlagen oder um durch Rationalisierung eigene Handlungen zu entschuldigen bzw. zu rechtfertigen.
Ich betrachte das andere Geschlecht als gleichwertig.												Ich betrachte das andere Geschlecht als höher- oder minderwertig.

Test-Auswertung

Gehen Sie bei der Auswertung schrittweise vor.

Schritt 1:

Verbinden Sie die Einzelwerte mit einem senkrechten Strich. Sie erhalten hierdurch einen ersten Überblick über Ihr persönliches Gewinner-/Verlierer-Profil.

Schritt 2:

Beachten Sie im Weiteren Ihre Bewertungen mit den Zahlen 4 und 5 und vergleichen Sie dazu die Positionierung. Finden Sie diese Zahlen auf der linken Seite des Test-Aufnahme-Bogens, so kennzeichnen Sie diese herausragenden Gewinner-Statements. Sind diese Extrembewertungen auf der rechten Seite vorzufinden, entsprechen sie herausragenden Verlierer-Statements.

Schritt 3:

Verfahren Sie analog mit den Werten 1 bzw. 2 und beachten Sie die Positionierungen (links/rechts).

Schritt 4:

Erkunden Sie, wie stark sich Ihre Bewertungen links- bzw. rechtslastig verteilen. Liegen Ihre Einzelplatzierungen eher links als rechts? Wo sind die hohen Einzelwerte (5 und 4) bzw. die niedrigen Einzelwerte (1 und 2) vorzufinden?

Generell gilt:

Je mehr Werte (insbesondere bei Werten 3 und höher) auf der linken Seite auftreten, desto eher ordnen Sie sich dem Gewinner-Typ zu, je mehr Werte rechts, dem Verlierer Typ.

Schritt 5:

Fassen Sie Ihre Erkenntnisse aus den Schritten 1 bis 5 kurz schriftlich zusammen.

Schritt 6:

Entwickeln Sie konkrete Maßnahmen:

- a) zur Stabilisierung Ihrer Gewinner-Positionen und
- b) zur Verbesserung Ihrer Verlierer-Positionen.

Schritt 7:

Besprechen Sie Ihren Maßnahmenplan mit einer Vertrauensperson und suchen Sie sich Unterstützung bei der Maßnahmen-Realisierung. Vereinbaren Sie zeitpunktbezogene Kontrolltermine zwecks Evaluierung Ihrer Aktivitäten.

Prof. Dr. Richard Streich