

Selbsttest: Wie stark ist mein Selbstvertrauen?



Bitte schätzen Sie sich selbst ein, indem Sie in der Tabelle die entsprechenden Zahlen umkreisen (von 1= "Stimme ich überhaupt nicht zu" bis 5= "Stimme ich voll und ganz zu")

Aussage	Einschätzung
Ich sage nicht gerne meine Meinung, wenn ich weiß, dass andere eine andere Meinung haben.	1 2 3 4 5
Ich würde zwar gerne bestimmte Dinge können, z.B. ein Instrument spielen, gut kochen oder eine Sprache gut sprechen. Aber ich glaube nicht, dass ich das hinbekommen kann.	1 2 3 4 5
Wenn ich traurig bin oder verletzt wurde, fällt es mir schwer, mich selbst zu trösten.	1 2 3 4 5
Wenn ich ein Problem nicht lösen kann, hole ich mir meist ziemlich schnell Hilfe.	1 2 3 4 5
Konfliktsituationen wühlen mich stark auf. Ich kann mich dann nur schwer wieder beruhigen.	1 2 3 4 5
Ich habe mir schon oft etwas vorgenommen, das ich dann doch nicht geschafft habe.	1 2 3 4 5
Nach einer Krise oder einem Schicksalsschlag fällt es mir schwer, wieder Zuversicht zu entwickeln.	1 2 3 4 5
Wenn ich neue Menschen kennen lerne, befürchte ich, dass sie mich nicht mögen.	1 2 3 4 5
Es fällt mir spontan viel leichter, meine Schwächen aufzuzählen, als meine Stärken.	1 2 3 4 5
Ich traue mich oftmals nicht, das zu sagen, was ich wirklich denke.	1 2 3 4 5
Ich versuche mir möglichst nur Ziele vorzunehmen, die ich garantiert erreichen kann.	1 2 3 4 5

Aussage	Einschätzung
Es ist mir wichtig, wie andere Menschen über mich denken. Um anderen zu gefallen oder ihren Erwartungen zu genügen, tue oder sage ich auch Dinge, hinter denen ich nicht hundertprozentig stehe.	1 2 3 4 5
Wenn ich in Gedanken mit mir selbst spreche, kritisiere und verbessere ich mich häufig.	1 2 3 4 5
Bei Sachen, die ich nicht gut kann, denke ich ab und an: Das werde ich nie lernen.	1 2 3 4 5
Wenn ich etwas in einem Geschäft oder Restaurant reklamiere, ist mir das sehr unangenehm.	1 2 3 4 5
Ich vergleiche mich oft mit anderen.	1 2 3 4 5
Es fällt mir schwer, meine Bedürfnisse durchzusetzen. Erst recht, wenn ich anderen Menschen damit vor den Kopf stoßen könnte.	1 2 3 4 5
Ich versuche mir möglichst nur Ziele vorzunehmen, die ich garantiert erreichen kann.	1 2 3 4 5
Wenn mir jemand ein Kompliment macht, ist mir das eher unangenehm.	1 2 3 4 5
Wenn ich vor etwas Angst habe, lasse ich diese Sache lieber bleiben.	1 2 3 4 5
Wenn ich ganz ehrlich bin, dann bin ich öfter mal neidisch auf andere.	1 2 3 4 5
Um mich wirklich zu mögen, müsste ich noch einiges an mir ändern.	1 2 3 4 5