**Soul-Watcher®**

**Wie steht es um Ihr Selbstwertgefühl?**

*Autor dieses Beitrags:* [*Dr. Rolf Merkle*](https://plus.google.com/104397147284337247597)*, Diplom-Psychologe*

**Lesen Sie die folgenden Feststellungen durch.  
Überlegen Sie, ob diese:**  
**3** = vollkommen stimmen, **2** = weitgehendst stimmen,  
**1** = teilweise stimmen oder **0** = nicht stimmen  
  
Tragen Sie die Werte in die Felder links ein  
und klicken anschließend auf "Auswerten"

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 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 und Lob 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. |
|  |  |  |
|  |  | **Seite 2 TEST Selbstwertgefühl** |
|  | 23. | Wenn andere von mir sprechen, habe ich Angst, 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. |

**Habe ich eine hohe oder geringe Frustrationstoleranz?**

*Autorin:* [*Dr. Doris Wolf*](https://plus.google.com/117368654197975254958)*, Diplom Psychologin*

Menschen unterscheiden sich darin, wie schnell und wie heftig sie reagieren, wenn etwas nicht nach ihren Vorstellungen verläuft.

Manche lassen sich von Problemen, Rückschlägen oder Niederlagen nicht aufhalten, während andere sofort aus der Haut fahren oder resigniert aufgeben.

Manche gehen Aufgaben, die mit Frust verbunden sein können, erst gar nicht an, während andere sich von Problemen herausgefordert fühlen und sich „durchbeißen“.

Finden Sie in diesem Test heraus, wie es um Ihre Frustrationstoleranz steht.

**Markieren Sie diejenigen Feststellungen, denen Sie zustimmen.**

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Ich finde es unerträglich, wenn ich nicht unmittelbar für meine Bemühungen belohnt werde. |
|  | 2. | Ich gerate schnell aus der Fassung, wenn etwas nicht so läuft, wie ich es möchte. |
|  | 3. | Ich kann es nicht akzeptieren, wenn Dinge nicht nach meinem Kopf gehen. |
|  | 4. | Ich finde es furchtbar, wenn andere Menschen unbedingt ihren Kopf durchsetzen wollen. |
|  | 5. | Ich finde, dass ich verdient habe, dass es mir gut geht. |
|  | 6. | Aufgaben, die mit Frust verbunden sind, gehe ich erst gar nicht an. |
|  | 7. | Solange eine Situation nicht meinen Wünschen entspricht, kann ich nicht glücklich sein. |
|  | 8. | Hindernisse in meinem Leben kann ich nicht ertragen. |
|  | 9. | Wenn ich meine Erwartungen an mich nicht erfülle, finde ich das furchtbar. |
|  | 10. | Es ist unerträglich, wenn andere Menschen mich nicht gut behandeln. |
|  | 11. | Ich werde schnell ungeduldig, wenn Dinge nur langsam vorankommen oder nicht schnell erledigt werden können. |
|  | 12. | Geduld war noch nie meine Stärke. |
|  | 13. | Ich werde richtig sauer, wenn mich jemand warten lässt. |
|  | 14. | Dinge, die ich anfange, breche ich ab, sobald die ersten Schwierigkeiten auftreten. |
|  | 15. | Wenn das Leben nicht so läuft, wie ich es möchte, bedaure ich mich. |
|  | 16. | Mein Leben sollte generell leicht und angenehm sein. |
|  | 17. | Andere Menschen sollten mich nicht auf dem Weg zu meinen Zielen behindern oder mir Steine in den Weg legen. |
|  | 18. | Dinge, die in mir Unbehagen oder Missempfindungen verursachen, sollte ich nicht tun müssen. |
|  | 19. | Schlechten Service, Dummheit und fehlende Aufmerksamkeit kann ich nicht ertragen. |

© 2010-2013 PAL Verlagsgesellschaft - Frustrationstoleranz Test

**Arbeitssucht Test - Sind Sie ein Workaholic?**

*Autorin:* [*Dr. Doris Wolf*](https://plus.google.com/117368654197975254958)*, Diplom Psychologin*

Die meisten Arbeitssüchtigen bezeichnen sich eher "als sehr engagiert und ehrgeizig" denn als arbeitssüchtig. Die Betroffenen begründen ihr starkes berufliches Engagement damit, für die Karriere, den Erhalt des Arbeitsplatzes oder zum Wohle der Familie zu arbeiten.

Arbeitssüchtigen fällt es meist schwer, sich einzugestehen, dass die Arbeit eine Art Suchtmittel ist. Prüfen Sie die folgenden Aussagen bitte trotzdem offen und ehrlich. Entscheiden Sie, ob Sie diesen zustimmen oder nicht. Es ist eine Bilanz, die Sie nur für sich selbst ziehen.

**Markieren Sie bitte diejenigen Feststellungen, denen Sie zustimmen.**

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Für meine Hobbys nehme ich mir nur Zeit, wenn ich keine Arbeit mehr habe – und das kommt äußerst selten vor. |
|  | 2. | Etwas Entspannendes zu lesen oder in Ruhe etwas zu essen, das sehe ich als Zeitverschwendung. |
|  | 3. | Mein Arbeitsplatz ist der Ort, an dem ich mich am wohlsten fühle. |
|  | 4. | Manchmal arbeite ich mehrere Tage und Nächte hintereinander durch und vergesse dabei völlig, dass ich auch mal schlafen müsste. |
|  | 5. | In meiner Partnerschaft kriselt es, weil ich mich, nach Aussagen meines Partners, zu wenig um die Familie kümmern würde. |
|  | 6. | Einladungen von Freunden sage ich gewöhnlich ab, weil ich nicht die Zeit dafür habe. |
|  | 7. | Müdigkeit oder körperliche Schmerzen halten mich nicht vom Arbeiten ab. |
|  | 8. | Solange mir die Arbeit Spaß macht, ist es in Ordnung, so viel zu arbeiten. |
|  | 9. | Ich bin auch am Wochenende und in den Ferien für die Firma erreichbar und checke meine Emails. |
|  | 10. | Häufig bringe ich mir von der Firma noch Arbeit mit nach Hause. |
|  | 11. | Meine Wochenarbeitszeit beträgt regelmäßig sehr viel mehr als 40 Stunden. |
|  | 12. | Ich erwarte von mir, dass ich meine Arbeit perfekt erledige und immer volle Leistung bringe. |
|  | 13. | Ein Drink oder eine Beruhigungstablette helfen mir öfter dabei, am Abend abzuschalten. |
|  | 14. | Meine Familie und mein Freundeskreis müssen öfter ohne mich auskommen, weil ich noch zu arbeiten habe. |
|  | 15. | Überstunden mache ich schon länger als ein halbes Jahr. |
|  | 16. | Ich bin immer der Letzte, der das Büro verlässt, und arbeite wesentlich länger als meine Kollegen. |
|  | 17. | Mir fällt es schwer, Arbeit an Kollegen abzugeben oder sie um Unterstützung zu bitten. |
|  | 18. | Selten nehme ich mir am Arbeitsplatz Zeit für die Mittagspause und regelmäßiges Essen. |
|  | 19. | Ich habe wegen meiner Arbeit schon oft meinen Urlaub verschoben oder gestrichen. |
|  | 20. | Um mal nicht ins Büro zu gehen, muss ich schwerkrank sein. |
|  | 21. | Meine Familie wirft mir vor, dass ich mit der Firma verheiratet sei und sie mich kaum sehen. |
|  | 22. | Mir fällt es schwer, mich in der Freizeit zu entspannen und Spaß zu haben. |
|  | 23. | Auch in meiner Freizeit unterhalte ich mich mit anderen gewöhnlich über meine Arbeit. |
|  | 24. | Ich kann Menschen nicht verstehen, die sich wenig für ihre Arbeit engagieren. |
|  | 25. | Wenn ich wollte, könnte ich jederzeit aufhören, so viel zu arbeiten – da bin ich mir sicher. |
|  | 26. | Nur selten bin ich mit mir und meiner Arbeit zufrieden und kann mich über Erfolge freuen. |
|  | 27. | In letzter Zeit leide ich häufig unter Kopfschmerzen, Magen-Darm-Problemen oder Herz-Kreislauf-Problemen. |
|  | 28. | Ich habe mir schon oft vorgenommen, weniger zu arbeiten, aber dann bleibe ich doch im alten Trott. |
|  | 29. | Ich definiere mich über meine Leistung. |
|  | 30. | Es fällt mir schwer, abends einzuschlafen. |
|  | 31. | Ich habe manchmal ein schlechtes Gewissen, weil ich meine Familie und Freunde vernachlässige. |
|  | 32. | Ich habe Angst, meine Stelle zu verlieren, meine Firma zu gefährden oder zu versagen, wenn ich mich weniger für die Arbeit einsetze. |
|  | 33. | Ich bin anderen gegenüber oft unbeherrscht und ungeduldig. |
|  | 34. | Ich kann mich in letzter Zeit schlechter konzentrieren. |
|  | 35. | Ich versuche vor anderen zu verbergen, dass ich viel arbeite. |
|  | 36. | Ich übernehme immer mehr Aufgaben, habe aber den Eindruck, immer weniger leisten zu können. |

© 2010-2012 PAL Verlagsgesellschaft - Arbeitssucht Test

Wenn keine Punktzahl angezeigt wird,  
dann ist vermutlich Java(script) in Ihrem Browser deaktiviert.

**Gesamtpunktzahl Arbeitssucht Test**  
  


**Arbeitssucht Test Auswertung**

Wenn Sie mehr als 6 Aussagen zugestimmt haben,  
d.h. 35 und mehr Punkte haben, dann ist dies ein Alarmzeichen und ein Hinweis darauf, dass Sie arbeitssüchtig sein könnten.

Ab und zu mal eine Überstunde machen oder Arbeit mit nach Hause nehmen ist kein Problem. Auch der erhöhte Einsatz zum Aufbau der eigenen Firma oder zur Durchführung eines bestimmten Projektes hat noch keinen Krankheitswert.

Wenn Sie jedoch grundsätzlich Ihr Privatleben und Ihre Entspannung vernachlässigen und die Arbeit zum Lebensmittelpunkt machen, dann ist dies ein problematisches Verhalten.

Dahinter können sich verschiedene Ursachen verbergen. Beispielsweise könnte die Arbeit für Sie ein Mittel sein, sich von anderen Problemen abzulenken, [Depressionen](http://www.palverlag.de/Depressionen-Informationen.html) oder Ängste zu bekämpfen, Ihr [Selbstwertgefühl](http://www.palverlag.de/Selbstwertgefuehl_Test.php) über Leistung zu stärken oder Anerkennung und Bestätigung zu bekommen.

Über kurz oder lang werden Sie die negativen Konsequenzen Ihres Verhaltens zu spüren bekommen. Sie könnten an einem Burnout-Syndrom oder körperlich erkranken.

Ihr Körper ist nicht so konstruiert, dass er auf Dauer eine solche Belastung ohne Auszeiten aushält. Aus dem gelegentlichen Drink könnte sich eine [Alkoholabhängigkeit](http://www.palverlag.de/Alkoholsucht-Alkoholismus.html) entwickeln.

Möglicherweise verlässt Sie Ihr Partner oder Ihr Freundeskreis zieht sich von Ihnen zurück.

Auch wenn Sie im Augenblick keine Probleme aufgrund Ihrer Arbeitssucht erkennen können, sprechen Sie einmal mit einem neutralen Außenstehenden über Ihr Arbeitsverhalten.

**Ziehen Sie auch einmal Bilanz.**  
Überlegen Sie, was Sie im Leben  
– beruflich  
– materiell  
– in Bezug auf Freundschaften  
- in Bezug auf Familie und Partnerschaft  
- in Bezug auf Ihre seelische und körperliche Gesundheit  
- in Bezug auf Ihre persönliche Weiterentwicklung  
erreichen möchten.

Machen Sie eine Zeitreise und stellen sich vor, wie Sie am Ende Ihres Lebens auf Ihr Leben zurückschauen.

Wenn Sie Ihre Ziele in den einzelnen Bereichen herausgefunden haben, prüfen Sie, ob Ihre Ziele wirklich alle bei Ihrer Zeiteinteilung berücksichtigt sind.

Wenn ja, wie viel Zeit setzen Sie im Augenblick für die Bereiche ein? Genügt dieser Einsatz?

Machen Sie eine Zeitreise und stellen Sie sich vor, wie Sie am Ende Ihres Lebens auf Ihr Leben zurückschauen. Was würden Sie über Ihr Leben sagen, wenn Sie es so weiterführen würden, wie Sie es zur Zeit tun?

Fragen Sie sich auch, was passieren würde, wenn Sie Ihren zeitlichen Einsatz für die Arbeit reduzieren würden? Wovor haben Sie Angst?

Suchen Sie sich eine psychotherapeutische Unterstützung, wenn Sie bemerken, dass es Ihnen schwer fällt, Ihr Leben alleine zu verändern.

Die [Arbeitssucht](http://www.palverlag.de/arbeitssucht.html) ist eine nichtstoffliche Sucht, die für die Betroffenen und Angehörigen genauso gefährlich ist wie etwa eine Spielsucht oder [Kaufsucht](http://www.palverlag.de/Kaufsucht.html).

Bottom of Form

© 2010-2013 PAL Verlag - Arbeitssucht Test - bin ich arbeitssüchtig? bin ich ein workaholic?  
[Probleme](http://www.palverlag.de/Probleme.html) - [Small Talk](http://www.palverlag.de/small-talk.html) - [Entspannung](http://www.palverlag.de/Entspannung.html) - [Selbstbewusstsein](http://www.palverlag.de/Selbstbewusstsein-Info.html) - [Mobbing Test](http://www.palverlag.de/Mobbing-Test.html) - [Erfolg haben](http://www.palverlag.de/erfolg-haben.html) - [Zufriedenheit Test](http://www.palverlag.de/Zufriedenheit-Test.html) - [Sorgen](http://www.palverlag.de/Sorgen.html) - [Gesundheitsratgeber](http://www.palverlag.de/Gesundheitsratgeber.html) - [Leben](http://www.palverlag.de/Lebenskrisen.html)

**Ärger Test - wie leicht sind Sie aus der Fassung zu bringen?**

*Autorin:* [*Dr. Doris Wolf*](https://plus.google.com/117368654197975254958)*, Diplom Psychologin*

Fast jeder Mensch ärgert sich und jeder findet das völlig normal.

Solange der Ärger nicht überhand nimmt und er keinen gesundheitlichen Schaden anrichtet, ist das auch kein Problem.

Ärger kann jedoch auch ungesund sein. Ärger ist dann ungesund, wenn er ein täglicher Begleiter ist und man sich mehrmals am Tag so richtig in etwas hineinsteigert, das einen ärgert.

Ganz zu schweigen von der Steigerung des Ärgers, der Wut. Wenn wir wütend werden, dann besteht auch die Gefahr, dass wir anderen schaden.

Dieser Ärger Test hilft Ihnen zu erkennen, ob Sie Einstellungen haben, die Sie häufig ärgerlich werden lassen.  
  
**Markieren Sie diejenigen Feststellungen, denen Sie zustimmen**

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Wenn ich andere freundlich behandle, dann verlange ich, dass diese mich auch freundlich behandeln. |
|  | 2. | Wenn etwas meinen Erwartungen zuwiderläuft, dann muss ich mich darüber ärgern. |
|  | 3. | Man muss andere durch seine Reaktion spüren lassen, dass sie mit einem nicht alles machen können. |
|  | 4. | Wenn der andere nicht auf mich eingeht, dann bin ich ihm wohl unwichtig. |
|  | 5. | Wer mich kritisiert, hat die Absicht, mich kleinzumachen. |
|  | 6. | Von meinem Partner erwarte ich, dass er nichts tut, von dem er weiß, dass ich es nicht mag. |
|  | 7. | Wenn andere sich nicht nach meinen Vorstellungen verhalten, dann ist es mein Recht, mich zu ärgern. |
|  | 8. | Wenn ich ärgerlich bin, merkt der andere, dass er mit mir nicht machen kann, was er will. |
|  | 9. | Nur durch meinen Ärger merkt der andere, dass ich sein Verhalten nicht gutheiße. |
|  | 10. | Wenn etwas meinen Vorstellungen zuwider läuft, dann beschäftigt mich das noch stundenlang. |
|  | 11. | Andere sollten mich fair behandeln. |
|  | 12. | Sich nicht zu ärgern, bedeutet, dass man dem anderen Recht gibt. |
|  | 13. | Ich habe es nicht verdient, dass andere etwas tun, was mir schadet. |
|  | 14. | Ich lasse mir nicht gefallen, dass andere mich unterbuttern oder für blöd verkaufen. |
|  | 15. | Wenn die Dinge nicht so sind, wie ich es für richtig halte, dann kann ich nicht gelassen bleiben. |
|  | 16. | Mir sollte es leicht fallen, das durchzuführen, was ich mir vornehme. |
|  | 17. | Ich hasse es, wenn ich Fehler mache oder mir etwas misslingt. |
|  | 18. | Ich erwarte von mir, dass ich perfekt funktioniere. |

© 2006-2013 PAL Verlagsgesellschaft

Wenn keine Punktzahl angezeigt wird, dann ist vermutlich Java(script) in Ihrem Browser deaktiviert.

**Gesamtpunktzahl Ärger Test**  
  


Bottom of Form

**Ärger Test Auswertung**

**Sie haben 0 bis 4 Punkte**  
Sie sind relativ "cool", würde man sagen. Die Spielregeln des Lebens sind Ihnen vertraut und Sie lassen sich nicht leicht aus der Ruhe bringen.

Sie wissen, dass es im Zusammenleben mit anderen immer mal wieder Konflikte und Missverständnisse geben wird.

Ihnen ist klar, dass Sie andere nicht durch Ihren Ärger ändern können und sich durch Ihren Ärger letztlich nur selbst schaden.

Auch sich selbst gegenüber zeigen Sie gewöhnlich die nötige Gelassenheit, um sich nicht selbst zu verurteilen und fertig zu machen.

Statt sich zu ärgern, machen Sie sich lieber Gedanken darüber, wie Sie die Situation auf anderen Wegen nach Ihren Vorstellungen gestalten können.

Sie leben nach dem Motto: "Was ich nicht ändern kann, darüber lohnt es sich nicht, sich zu ärgern." Diese Einstellung schont Ihre Nerven und ist gut für Ihre Gesundheit.

**Sie haben 5 bis 9 Punkte**  
Sie bringen sich immer einmal wieder aus der Fassung, aber haben durchaus auch gesunde Einstellungen, die Ihnen helfen, Ihr eigenes Verhalten und das Verhalten anderer zu akzeptieren.

Es könnte Ihnen helfen, sich noch deutlicher bewusst zu machen, dass die meisten Menschen nicht die Absicht haben, Ihnen zu schaden. Diese sind gedankenlos oder fühlen sich vielleicht von Ihnen abgelehnt, sodass deren Verhalten eine Art Verteidigung oder Selbstschutz ist.

Manche Menschen sind vom Leben generell enttäuscht, sind verbittert und haben keine Kraft, andere freundlich und entgegenkommend zu behandeln.

Verwenden Sie Ihre Energie, statt sich zu ärgern, darauf, was Sie unzufrieden macht und wie Sie es auf anderen Wegen erreichen können.

Erinnern Sie sich immer wieder daran: Sie haben das Recht, sich zu ärgern, aber letztendlich können Sie damit Ereignisse nicht ungeschehen machen und andere Menschen nicht verändern, wenn diese es nicht möchten.

**Ärger ist in erster Linie eine Bestrafung für Sie und nicht für die anderen.**

**Sie haben mehr als 9 Punkte**

Ärgergefühle gehören zu Ihrem Alltag. Sie fühlen sich oft angegriffen und ungerecht behandelt. Sie fühlen sich als Opfer anderer und glauben, diese für das aus Ihrer Sicht unangemessene Verhalten durch Ihren Ärger bestrafen zu müssen.

Wahrscheinlich haben Sie schon die Erfahrung gemacht, dass all Ihr Ärger andere nicht ändert und hauptsächlich Ihnen schadet.

Wenn Sie gelassener werden wollen, dann müssen Sie Ihre Forderungen, wie andere sich in Ihren Augen verhalten sollten, in Wünsche umwandeln. Beispielsweise: "Es wäre schön, wenn andere sich nach meinen Vorstellungen verhalten würden."

Sie müssen lernen, anderen gegenüber toleranter und großzügiger zu sein. Andere verhalten sich nach dem, was sie glauben, was das Beste ist.

Die meisten Menschen wollen Ihnen nicht schaden, sondern haben ihrerseits Probleme, die für ihr Verhalten verantwortlich sind. Manchmal sind sie einfach auch zu sehr mit sich selbst beschäftigt und machen sich keine Gedanken, wie ihr Verhalten bei anderen ankommen könnte.

Fragen Sie sich immer mal wieder, ob es sich in einer bestimmten Situation lohnt, dass Sie sich ärgern und so Ihren Körper in Aufruhr versetzen.

Wenn Sie Ihren Ärger aufgeben möchten, dann sagen Sie sich z.B: „Ich bin bereit, das Verhalten der anderen für den Augenblick zu akzeptieren, auch wenn es mir nicht gefällt. Ich konzentriere mich darauf, wie ich nun das Beste aus der Situation machen kann.“

Richten Sie Ihren Blick auch verstärkt darauf, was in Ihrem Leben funktioniert und wofür Sie dankbar sein können. Damit können Sie Ihre generelle Unzufriedenheit abbauen.

Und vergessen Sie nicht, sich selbst gegenüber auch großzügiger zu sein und Fehler zu akzeptieren. Weder andere noch Sie werden jemals perfekt sein.

***Ärgerlich am Ärger ist, dass man sich selbst schadet,  
ohne etwas an dem zu ändern, worüber man sich ärgert.***

**Selbstbewusstsein - Selbstsicherheit Test**

*Autor dieses Beitrags:* [*Dr. Rolf Merkle*](https://plus.google.com/104397147284337247597)*, Diplom-Psychologe*

Wie selbstbewusst und selbstsicher bin ich?

**Lesen Sie die folgenden Feststellungen durch.  
Überlegen Sie bei jeder Feststellung, ob diese**  
  
3 = vollkommen stimmt, 2 = weitgehendst stimmt,  
1 = teilweise stimmt oder 0 = nicht stimmt  
  
Tragen Sie die Werte in die Felder links ein  
und klicken anschließend auf "Auswerten"

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Ich fühle mich in Situationen, die mir nicht vertraut sind, unwohl. |
|  | 2. | In Lokalen beschwere ich mich nicht, wenn das Essen nicht schmeckt. |
|  | 3. | Meistens erfinde ich Entschuldigungen, um soziale Kontakte zu meiden. |
|  | 4. | Es fällt mir schwer, mich über eine ungerechte Behandlung zu beschweren. |
|  | 5. | Wenn ich mit einer Autoritätsperson spreche, bin ich meist nervös und unsicher. |
|  | 6. | Ich habe oft Hemmungen, mich zu äußern, weil ich befürchte, mich lächerlich zu machen. |
|  | 7. | Ich werde nervös, wenn ich jemandem vorgestellt werde. |
|  | 8. | Es fällt mir schwer, meine Forderungen durchzusetzen. |
|  | 9. | Ich finde es schwierig, andere um eine Auskunft zu bitten. |
|  | 10. | Ich sorge mich darum, wie ich auf andere wirke. |
|  | 11. | Ich habe Probleme, andere um einen Gefallen zu bitten. |
|  | 12. | Ich kann anderen kaum zeigen, wenn ich mich verletzt oder ärgerlich fühle. |
|  | 13. | Es macht mir keinen Spaß, neue Menschen kennenzulernen. |
|  | 14. | Es fällt mir sehr schwer, Wünsche anderer abzulehnen, weil diese dann enttäuscht oder verärgert sein könnten. |
|  | 15. | Wenn ich Hilfe brauche, kann ich mir das nur schwer eingestehen und andere darum bitten. |
|  | 16. | Wenn ein anderer aggressiv ist und mich mit Worten angreift, gerate ich meist völlig aus der Fassung oder fühle mich hilflos. |
|  | 17. | In Gegenwart fremder Menschen bin ich angespannt und gehemmt. |
|  | 18. | Gegenüber Handwerkern kann ich meine Vorstellung nicht durchsetzen und kaum über Preise verhandeln. |
|  | 19. | Bei Meinungsverschiedenheiten gebe ich meist als Erster nach. |
|  | 20. | Ich habe oft Angst, andere könnten denken, ich sei ungebildet und dumm. |
|  | 21. | Wenn mir etwas an anderen nicht gefällt, kann ich meine Meinung nicht sagen und Kritik nur schwer äußern. |
|  | 22. | Es fällt mir schwer, andere zu loben und Komplimente zu machen. |
|  | 23. | Ich bin verlegen, wenn ich gelobt werde oder mir jemand ein Kompliment macht. |
|  | 24. | Wenn ich mich bei einem Vortrag verspäte, stehe ich lieber hinten an, als nach vorne zu gehen. |
|  | 25. | Ich neige dazu, mich für vieles zu entschuldigen. |
|  | 26. | Wenn andere mir bei der Arbeit zusehen, fühle ich mich unwohl. |
|  | 27. | Ich vermeide meist unangenehme Auseinandersetzungen. |
|  | 28. | Ich bekomme leicht Schuldgefühle. |
|  | 29. | Ich lasse meine Entscheidungen leicht wieder von anderen umwerfen. |
|  | 30. | Wenn mir jemand ins Wort fällt, tue ich mich schwer, ihn aufzufordern, mich ausreden zu lassen. |

© 2001-2013 PAL Verlagsgesellschaft - Selbstbewusstsein Test

**Bin ich ein Perfektionist?**

*Autorin:* [*Dr. Doris Wolf*](https://plus.google.com/117368654197975254958)*, Diplom Psychologin*

Haben Sie von Ihren Freunden schon einmal den Kommentar gehört, dass Sie ein Perfektionist sind? Dann haben Sie dies vielleicht heftig bestritten, als Kompliment oder als Kritik gesehen.

In diesem Psychotest können Sie herausfinden, ob und wie stark Ihr Leben von Ihrem Streben nach Perfektion bestimmt wird.

Lesen Sie die folgenden Feststellungen durch.  
Überlegen Sie bei jeder Feststellung, ob diese auf Sie

2 = häufig zutrifft, 1 = manchmal zutrifft, oder 0 = nie zutrifft

Markieren Sie die auf Sie zutreffende Zahl in der linken Spalte und klicken Sie anschließend auf "Auswerten"

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Wenn ich eine nur durchschnittliche Leistung erbringe, empfinde ich das als Versagen. |
|  | 2. | In meinem Elternhaus musste ich funktionieren. |
|  | 3. | Für mich muss alles seine Ordnung und seinen Platz haben, sonst fühle ich mich nicht wohl. |
|  | 4. | Anderen gegenüber ist es mir wichtig, eine gute Figur zu machen. |
|  | 5. | Selbst für kleine Fehler verurteile ich mich. |
|  | 6. | Freunde halten mich für einen Perfektionisten. |
|  | 7. | Von anderen Menschen bin ich oft enttäuscht, weil sie nicht so handeln, wie ich es tun würde. |
|  | 8. | Ich vergleiche mich regelmäßig mit anderen und fühle mich diesen unterlegen. |
|  | 9. | Kleine Missgeschicke beschäftigen mich noch tagelang. |
|  | 10. | Ehe ich eine Aufgabe nur durchschnittlich erledige, lasse ich sie lieber sein. |
|  | 11. | Mein Partner kann es mir nicht Recht machen. |
|  | 12. | Meine Eltern haben hohe Erwartungen an mich gestellt. |
|  | 13. | Es gibt für jede Aufgabe einen "richtigen" und einen "falschen" Weg, sie zu erledigen. |
|  | 14. | Ich arbeite lieber noch härter oder länger, als Aufgaben an andere zu delegieren. |
|  | 15. | Einen Fehler sehe ich als Beweis, dass ich unfähig bin. |
|  | 16. | Wenn andere mich kritisieren, fühle ich mich schnell angegriffen. |
|  | 17. | Auch wenn andere mich für meine Arbeit loben, sehe ich noch einiges, was ich verbessern könnte. |
|  | 18. | Ich neige dazu, mehr auf meine Misserfolge zu schauen als auf meine Erfolge. |
|  | 19. | Ich mache mir schon lange vor einer Aufgabe Gedanken, wie ich eine perfekte Leistung bringen kann. |
|  | 20. | Wenn ich sehe, wie andere Menschen eine Aufgabe anpacken, macht mich das ungeduldig und ärgerlich. |
|  | 21. | Ich habe sehr hohe Ansprüche an mich; mit Mittelmaß gebe ich mich nicht zufrieden. |
|  | 22. | Wenn ich mich nur genügend anstrenge, dann kann ich eine perfekte Leistung bringen. |
|  | 23. | Ich brauche lange, um Entscheidungen zu treffen. |
|  | 24. | Ich fühle mich oft angespannt und voll innerer Unruhe. |
|  | 25. | Wenn ich eine schlechte Leistung bringe, befürchte ich, dass die anderen mich ablehnen. |
|  | 26. | Ich erwarte von mir, dass ich bei allem, was ich tue, immer das Maximum gebe. |
|  | 27. | Ich bin ärgerlich auf mich, wenn ich nicht alles entsprechend meiner Vorstellungen erledigen kann. |
|  | 28. | Ich neige zum [Aufschieben](http://www.palverlag.de/aufschieben.html), denn ich gehe meine Pläne immer wieder durch, um sie perfekt ausführen zu können. |

© 2010-2012 PAL Verlag - Perfektionismus Test

[ratgeber selbstwertgefühl stärken](http://www.palverlag.de/Selbstvertrauen.html)

**Tipps für den Umgang mit Perfektionismus**



Alles perfekt machen wollen, kann sehr anstrengend sein. Was sind die Motive für Perfektionismus und wie kann man lockerer werden? Bild © Sven Hoppe - Fotolia.com

*Autor dieses Beitrags: ©* [*Dr. Rolf Merkle*](https://plus.google.com/104397147284337247597?rel=author)*, Diplom-Psychologe*

Haben Sie schon einmal von anderen den Vorwurf gehört "Du mit deinem Perfektionismus!" oder "Du bist ein Pedant."?

Wollen/müssen Sie immer alles 100-prozentig, besser noch 120-prozentig machen? Wollen Sie stets das Optimum und leiden seelisch und körperlich unter Ihren hohen Ansprüchen?

Denken Sie: *Alles, was ich tue, ist nicht gut genug, nicht schnell genug, überhaupt nicht genug und schon gar nicht gut*?

Haben Sie den Verdacht, ein Perfektionist zu sein? Gewissheit gibt Ihnen der [Perfektionismus Test](http://www.palverlag.de/perfektionismus-test.php).

Schauen wir uns an, was Perfektionismus ist, welche Folgen er für uns hat und wie man lernen kann, weniger verbissen und perfektionistisch zu sein, ohne gleich Mittelmaß oder ein Versager zu sein.

**Ist es schlecht, perfektionistisch veranlagt zu sein?**

Nein. Es gibt viele Berufe, in denen man nur vorankommen und es zu etwas bringen kann, wenn man ein absoluter Qualitätsfanatiker ist und in dem, was man tut, nach Perfektion strebt. Gewissenhaft, pflichtbewusst, korrekt und einsatzwillig sein, das sind wichtige Eigenschaften um Erfolg zu haben.

Köche, die einen Michelin Stern oder gar 3 Sterne erlangen möchten, müssen Tag für Tag eine möglichst perfekte Leistung abliefern. Sonst erlangen sie nie die begehrte Auszeichnung oder sind diese schnell wieder los.

Ein japanischer Sushi Meister wird nie von sich behaupten, ausgelernt zu haben und perfekt zu sein. Er weiß, dass er sich und seine Technik bis an sein Lebensende immer noch verbessern und er dazulernen kann - und genau das tut er.

Das Streben nach Perfektion ist per se nicht schlecht. Wer in bestimmten Berufen Erfolg haben will, der muss sich Perfektion auf die Fahnen schreiben und Ehrgeiz haben. Der darf sich nicht mit Mittelmaß zufrieden geben.

Perfektionismus und Ehrgeiz sind nur dann gefährlich, wenn wir unsere [Selbstachtung](http://www.psychotipps.com/selbstachtung.html) und unser [Selbstwertgefühl](http://www.psychotipps.com/Selbstwertgefuehl.html) vom Erfolg abhängig machen. Mehr dazu weiter unten.

**Welche Folgen hat Perfektionismus für unser Leben?**

Perfektionismus oder das Streben nach Perfektion beeinflusst unsere gesamte Person.

**Perfektionismus äußert sich in unserem Denken.**

Beispielsweise haben wir Einstellungen wie:

* *Ich muss immer alles richtig machen. Wenn ich etwas nicht schaffe, dann bin ich ein Versager.*
* *Ich muss immer perfekt und kompetent sein. Ich muss immer alles 100-prozentig machen. Nur dann kann ich mich annehmen.*
* *Ich muss perfekt sein, sonst lehnen andere mich ab oder halten mich für einen Versager.*
* *Alles, was ich tue, muss perfekt sein.*
* *Andere dürfen keine Fehler machen, sonst sind sie Versager.*
* *Es ist eine unverzeihlich und schlimm, wenn mir etwas misslingt.*
* *Nur wenn ich perfekt bin, verdiene ich Anerkennung und Liebe.*
* *Entweder mache ich etwas perfekt oder gar nicht.*

Als Perfektionisten ist unsere Aufmerksamkeit darauf gerichtet, Fehler und Schwächen bei uns und anderen besonders gut zu erkennen.

Fehler nehmen Perfektionisten zum Anlass, sich zu verurteilen. Selbst wenn sie etwas 100-prozentig machen, können sich Perfektionisten nur selten freuen. Sie hätten es ja vielleicht noch besser machen können!

Wir setzen uns unter Druck und dulden keine mildernden Umstände. Wir sind sehr rigide und können nicht ab und zu geben.

**Perfektionismus hat Auswirkungen auf unseren Körper.**

Unser Streben nach Perfektion führt zu körperlicher Anspannung und innerer Unruhe. Im Grunde bringen wir uns in einen Stresszustand und können alle [Symptome, die mit Stress verknüpft sind](http://www.palverlag.de/stress-symptome.html), verspüren.

**Perfektionismus hat Auswirkungen auf unsere Gefühle.**

Wir haben ständig [Angst vor Fehlern](http://www.selbsthilfe-beratung.de/angst-zu-versagen.html), [Angst zu versagen](http://www.lebenshilfe-abc.de/angst-zu-versagen.html), [Angst vor Ablehnung](http://www.psychotipps.com/Angst-vor-Ablehnung.html) und Angst vor Erfolg. Wir sind frustriert oder deprimiert, wenn wir nicht das Optimum oder unsere Ziele erreichen. Wir sind nicht mit dem zufrieden, was wir erreicht haben. Wir ärgern uns maßlos über unsere Fehler und Unvollkommenheiten.

**Perfektionismus hat Auswirkungen auf unser Verhalten.**

Perfektionisten tun sich z.B. schwer, eine Arbeit zu beenden, weil sie aus ihrer Sicht noch nicht perfekt sein könnte. Sie trauen sich nicht an neue Aufgaben, weil sie Angst haben, sich dumm anzustellen oder etwas falsch zu machen.

Machen sie bei einer Aufgabe einen Fehler, brechen sie diese ab, anstatt sie weiterzuführen. Sie verheimlichen vor anderen, dass sie ein bestimmtes Ziel anstreben. Wenn sie es nicht erreichen, dann weiß es wenigstens keiner.

Sie vermeiden es, sich Ziele zu setzen, weil sie sich dadurch Enttäuschungen ersparen wollen.

**Wo liegen die Ursachen des Strebens nach Perfektion?**

Irgendwann in unserem Leben – gewöhnlich in der frühen Kindheit – haben wir öfters die Erfahrung gemacht, dass wir nur dann Zuwendung und Anerkennung bekommen, wenn wir perfekt sind, gewisse Standards und die Erwartungen der anderen erfüllen.

Wir fühlen uns irgendwie nicht in Ordnung und liebenswert und sind deshalb sehr stark auf die Anerkennung unserer Mitmenschen angewiesen. In der Perfektion sehen wir die Lösung, Anerkennung zu bekommen bzw. Ablehnung zu vermeiden.

**Ein Betroffener sagt:**  
*Ich will immer perfekt sein, weil ich denke, nur dann geliebt zu werden. Wenn ich den Eindruck habe, jemand ist in etwas besser als ich, fühle ich mich sofort bedroht. Ich habe dann Angst, dass ich neben im verblasse und keine Aufmerksamkeit mehr bekomme. Ich bin süchtig nach dieser Anerkennung von außen, weil ich sie mir selber nicht geben kann.*

**Ein anderer Betroffener schildert die Gründe für seinen Perfektionismus so:***Mein Perfektionismus wird stark von der Angst vor Fehlern genährt. Mein Perfektionismus soll verhindern, mit der Angst in Kontakt zu kommen, nicht in Ordnung zu sein (weil Fehler machen bedeutet, minderwertig zu sein). Durch meinen Perfektionismus will ich Fehlerlosigkeit erreichen, um so selbst akzeptabel und in Ordnung zu sein.*

D.h., letzlich sind für den Perfektionismus ein geringes Selbstwertgefühl und die daraus resultierende Angst, nicht gut genug zu sein und die Angst vor Ablehnung verantwortlich.

**Langfristige negative Folgen des Perfektionismus**

Die Forderung nach Perfektion ist ein Anspruch, den wir nicht erfüllen können. Es mag uns vielleicht gelingen, in einem Bereich zu einem bestimmten Zeitpunkt perfekt zu handeln, aber über alle Bereiche und zu jedem Zeitpunkt ist dies unmöglich. Das übersteigt unsere menschlichen Fähigkeiten.

Wenn wir also in allem Perfektion von uns fordern und wir unsere Selbstachtung davon abhängig machen, wie perfekt wir etwas erledigen, haben wir ein Problem.

**Wir riskieren**

* uns minderwertig zu fühlen, wenn wir Fehler machen oder Schwäche zeigen.
* uns für Fehler und Schwächen zu schämen und zu verurteilen.
* starr und unflexibel zu sein.
* zu Suchtmitteln zu greifen, um negative Gefühle, die Misserfolg und Versagen begleiten, zu betäuben.
* unter einem enormen Erfolgsdruck zu stehen und uns zu überfordern.
* auf Dauer psychisch und physisch erschöpft zu sein und laufen Gefahr, an [Burnout](http://www.psychotipps.com/Burnout.html), Tinnitus, [Schlafstörungen](http://www.palverlag.de/schlafstoerungen.html), [Essstörungen](http://www.lebenshilfe-abc.de/essstoerungen.html), [Angststörungen](http://www.palverlag.de/Angst.html), Kopfschmerzen, [Zwängen](http://www.palverlag.de/Zwaenge.html) oder [Depressionen](http://www.psychotipps.com/Depressionen.html) zu erkranken.
* uns kaum über Erfolge freuen zu können, da wir ja vielleicht unsere Leistung noch hätten steigern können, wenn wir uns noch mehr angestrengt hätten.

**Wege aus der Perfektionismus Falle**

An dieser Stelle möchte ich zuerst eine Warnung aussprechen: Fordern Sie nicht von sich, dass Sie das Streben nach Perfektion 100-prozentig überwinden müssen – sonst sind Sie erneut in die Perfektionismus Falle getappt und Ihrem Ehrgeiz wieder auf den Leim gegangen.

|  |
| --- |
| Top of Form  **Wie bewerten Sie diesen Artikel?**  4.5 stars  **Leserbewertung: 4.5 Sterne (Diesen Artikel haben 331 Besucher bewertet.)**  sehr gutgutgeht somäßigschlecht  Bottom of Form |

Perfektionisten sehen Gleichgültigkeit und Nachlässigkeit als Alternative zu ihrer perfektionistischen Veranlagung. Doch darum geht es auf keinen Fall.

Es geht um Flexibilität und die freie Entscheidung, in jeder Situation bewusst die Entscheidung zu treffen, wie viel Einsatz man bringen möchte und wann man sagt, es ist gut genug.

Behalten Sie Ihre hohen Ansprüche, geben Sie Ihr Bestes. Mittelmaß gibt es schon genug. Herausragende Leistungen werden nur von Menschen mit hohen Ansprüchen und mit Ehrgeiz erbracht.

Letzlich geht es beim Streben nach Perfektion darum, trotz hoher Ansprüche die Fähigkeit zu haben, mit Fehlern, Niederlagen und Unvollkommenheiten leben zu können. D.h. sich nicht als Versager anzusehen, wenn man etwas nicht 100-prozentig gemacht oder erreicht hat.

Dieser Artikel über Perfektionismus ist nicht perfekt und er wird es vielleicht nie sein. Ich arbeite immer mal wieder daran, ihn zu optimieren und das ist alles, was ich tun kann.

**1. Ziehen Sie schriftlich Bilanz.**

Bei welchen Tätigkeiten schlägt sich Ihr Streben nach Perfektion nieder – im Beruf und im Privatleben? Was tun Sie besonders intensiv? Was meiden Sie?

**2. Welchen Gewinn und welchen Verlust haben Sie durch Ihren Perfektionismus?**

Nehmen Sie ein Blatt Papier und machen 2 Spalten. Notieren Sie in der linken Spalte die Vorteile, die Sie durch Ihr perfektionistisches Streben haben. In der rechten Spalte notieren Sie die negativen Auswirkungen des Perfektionismus.

Überwiegen die Vorteile oder Nachteile? Machen die Nachteile (Anspannung, Kopfschmerzen, Stress, ...) die Vorteile zunichte?

**3. Suchen Sie nach den Gründen für Ihr Perfektionsstreben.**

Was würde passieren, wenn Sie eine Aufgabe nicht perfekt erledigen würden? Wovor haben Sie Angst? Angst vor dem Verlust von Anerkennung und Bestätigung durch andere; Angst, den Erwartungen der anderen nicht gerecht zu werden. [Ablehnung durch andere](http://www.psychotipps.com/Angst-vor-Ablehnung.html), [Selbstablehnung](http://www.psychotipps.com/selbstablehnung.html), [Schuldgefühle](http://www.psychotipps.com/Schuldgefuehle.html), Scham.

**4. Wie müssten Sie denken, um lockerer mit Anforderungen umgehen zu können?**

Wenn Sie sich schwer tun, eine neue Sichtweise zu finden, könnte es Ihnen helfen, sich bei Freunden umzuhören. Wer Ihrer Freunde geht lockerer mit Anforderungen und Aufgaben in seinem Leben um, ohne deshalb ein Versager oder Mittelmaß zu sein? Wie denkt dieser?

Hier ein paar Vorschläge:  
*Ein Fehler stellt nicht meine Erfolge in Frage.  
Solange niemand in Lebensgefahr ist, darf ich auch mal einen Fehler machen oder eine Aufgabe nicht 100-prozentig gut machen.  
Ein Fehler ist eine Chance, dazu zu lernen.  
Fehler machen ist menschlich.  
Ich kann auch Erfolg haben, wenn ich nicht immer alles perfekt mache.*

**5. Finden Sie Tätigkeiten und Aufgaben, bei denen es nicht darauf ankommt, diese perfekt zu machen.**

Bei welchen beruflichen und privaten Tätigkeiten hätte es kaum negative Auswirkungen, wenn Sie diese weniger sorgfältig, fehlerhaft, nicht sofort oder gar nicht erledigen würden? Notieren Sie sich einige.

**6. Gehen Sie im Alltag anders mit diesen Aufgaben um.**

Wenn Sie weniger gewissenhaft bei gewissen Tätigkeiten sind, dann wird sich Ihr schlechtes Gewissen rühren. Sie haben das Gefühl, es sei nicht richtig, entspannter und lockerer mit diesen Aufgaben umzugehen.

Glauben Sie mir: mit zunehmender Übung wird dieses ungute Gefühl verschwinden. Denken Sie auch daran: nicht jeder hat Ihr hohes Anspruchsniveau und Ihr Wissen.

Andere werden auch zufrieden sein, wenn Ihre Leistung in Ihren Augen nicht perfekt ist. Und selbst wenn andere Kritik üben, könnten Sie damit nicht leben?

Es gibt immer wieder Leser, die mich für Rechtschreibfehler in meinen Artikeln kritisieren. Ganz ehrlich? Damit kann ich leben. Ich bemühe mich, solche Fehler zu vermeiden. Viel wichtiger ist in meinen Augen der Inhalt.

**7. Lernen Sie, sich selbst anzunehmen - stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl**

Dies ist Ihre wichtigste Aufgabe und vermutlich die größte Herausforderung - die Sie jedoch nicht zu 100 Prozent meistern können.

Solange Sie sich für nicht gut genug und nicht liebenswert halten, wenn Sie nicht nicht fehlerlos sind und nicht das Optimum aus sich herausholen, solange werden Sie perfektionistische Anforderungen an sich stellen, um nicht Ihr Selbstwertgefühl zu gefährden.

Machen Sie sich klar: Fehler machen heißt nicht, als Mensch fehlerhaft zu sein.

Wenn Sie sich als Person akzeptieren - unabhängig davon, wie gut Sie etwas machen, dann entziehen Sie Ihrem Streben nach Perfektion den Närboden.

Dann sind Sie in der Lage, entspannter mit Fehlern, Unvollkommenheiten und Kritik von anderen umzugehen. Mehr darüber in der [Lebensweisheit: wir können es nie allen Recht machen](http://www.palverlag.de/lebensweisheit-angst-vor-ablehnung.html).

Es ist in Ordnung, etwas perfekt machen zu wollen. Schädlich ist nur, sein Selbstwertgefühl und seine Selbstachtung von seiner Leistung abhängig zu machen.

Die Forderung nach Perfektion ist eine hartnäckige Angewohnheit. Jeder Schritt zählt, den Sie auf dem Weg zu größerer Freiheit und Spontaneität machen. Sie haben dafür ein dickes Lob verdient, auch wenn Sie nicht perfekt sind!

**Bin ich ein  
notorischer Aufschieber?**

*Autorin:* [*Dr. Doris Wolf*](https://plus.google.com/117368654197975254958)*, Diplom Psychologin*

Wir alle haben manchmal die Neigung,  
uns vor unangenehmen Aufgaben zu drücken.

Während die einen sich dann am Riemen reißen, sehr hart mit sich umgehen und sich sofort an die Arbeit machen, gibt es andere, die erst dann "zu Potte kommen", wenn der Angstpegel genügend hoch ist. Sofern sie dann die Arbeit noch geregelt bekommen, ist darin kein allzu großes Problem zu sehen.

Doch viele Aufschieber bleiben in ihren Leistungen dann weit hinter ihren Fähigkeiten zurück oder bringen die Arbeit überhaupt nicht zu Ende.

Im folgenden Test können Sie erfahren,  
ob Sie zu den notorischen oder gelegentlichen Aufschiebern gehören.

Lesen Sie die folgenden Feststellungen durch.  
Überlegen Sie bei jeder Feststellung, ob diese auf Sie

2 = immer zutrifft, 1 = manchmal zutrifft, oder 0 = selten zutrifft

Markieren Sie die auf Sie zutreffende Zahl in der linken Spalte und klicken Sie anschließend auf "Auswerten"

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Arbeiten, zu denen ich keine Lust habe, schiebe ich oft vor mir her. |
|  | 2. | Erst wenn der Druck, etwas zu erledigen, groß genug ist, gehe ich an die Aufgaben. |
|  | 3. | Auch zu wirklich wichtigen Arbeiten kann ich mich nur schwer durchringen. |
|  | 4. | Wenn ich nicht weiß, wie ich etwas genau lösen oder erledigen soll, dann vertage ich es erst mal. |
|  | 5. | Oft verschätze ich mich darin, wie viel Zeit ich für eine bestimmte Arbeit benötige. |
|  | 6. | Aufgaben, die sich beim Erledigen als schwierig erweisen, breche ich ab. |
|  | 7. | Arbeiten, von denen ich glaube, dass ich sie nicht perfekt lösen kann, fange ich erst gar nicht an. |
|  | 8. | Mir fällt es schwer, mich zu loben, auch wenn ich einen guten Job gemacht habe. |
|  | 9. | Ich mache mir Vorwürfe, dass ich Dinge immer wieder aufschiebe. |
|  | 10. | Mir fällt es schwer, anderen gegenüber Nein zu sagen. |
|  | 11. | Ich kann es nicht leiden, wenn andere mir etwas vorschreiben. |
|  | 12. | Die meisten Tätigkeiten, die ich ausführen muss, gefallen mir nicht. |
|  | 13. | Am Abend stelle ich oft fest, dass ich vieles nicht erledigt habe, was ich hätte erledigen sollen. |
|  | 14. | Mir fällt es schwer, die Dinge umzusetzen, die ich mir vornehme. |
|  | 15. | Ich verspüre oft Druck, dass ich die Aufgaben, die anliegen, erledigen müsste. |
|  | 16. | Ich fühle  mich oft zu willensschwach, den Anforderungen, die an mich gestellt werden, nachzukommen. |
|  | 17. | Wenn ich eine Arbeit zu erledigen habe, die ich ungern mache, dann fallen mir tausend andere Dinge ein, die ich dann erst noch machen muss. |
|  | 18. | Wegen meiner Aufschieberei habe ich Probleme mit anderen Menschen. |

© 2010-2012 PAL Verlag - Aufschieberitis Test

**Aufschieben Test Auswertung**

**Hier Ihr Ergebnis aus dem Test**

|  |
| --- |
| Sie haben 0 Punkte erreicht. |

|  |
| --- |
| Sie gehören zu den Menschen, die ihren inneren Schweinhund gut im Griff haben.  Auch unliebsame Aufgaben gehen Sie meist gleich an. Dann genießen Sie das gute Gefühl, die Aufgabe erledigt zu haben.   Sie können sich die Zeit gut einteilen, sodass Sie zum richtigen Zeitpunkt fertig werden.   Gewöhnlich schaffen Sie es auch, Nein zu sagen, wenn zu viel von Ihnen erwartet wird. Kommen Sie mit einer Arbeit nicht gut zurecht, können Sie sich selbst dann zum Weitermachen motivieren. |

**Burnout Test**

*Autorin:* [*Dr. Doris Wolf*](https://plus.google.com/117368654197975254958)*, Diplom Psychologin*

Die Beantwortung der folgenden 26 Fragen gibt Ihnen Hinweise darauf, ob Sie unter Burnout oder einem Burnout Syndrom leiden. Die Fragen decken die häufigsten [Symptome bei einem Burnout](http://www.palverlag.de/Burnout.html) ab.

Im [Burnout Risiko Test](http://www.palverlag.de/Burnout-Risiko-Test.html) erfahren Sie, ob das Risiko besteht, dass Sie an Burnout erkranken.

**Markieren Sie bitte diejenigen Fragen, denen Sie zustimmen.**

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Stellen Sie sich häufig Fragen wie: "Was hat das alles für einen Sinn"? oder "Soll das schon alles im Leben gewesen sein"? |
|  | 2. | Denken Sie häufig, trotz Ihres Einsatzes nichts bewirken zu können? |
|  | 3. | Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren? |
|  | 4. | Haben Sie keine kreativen Ideen und Vorschläge mehr? |
|  | 5. | Haben Sie den Eindruck, alles ist Ihnen zu viel? |
|  | 6. | Trauen Sie sich nichts mehr zu? |
|  | 7. | Haben Sie die Hoffnung verloren, dass sich etwas zum Positiven ändern lässt? |
|  | 8. | Fühlen Sie sich depressiv und resigniert? |
|  | 9. | Sind Sie oft gereizt und leicht reizbar? |
|  | 10. | Haben Sie kaum noch Freude an dem, was Sie machen? |
|  | 11. | Fühlen Sie sich innerlich leer, ausgelaugt und erschöpft? |
|  | 12. | Sind Sie schnell müde und kaum noch belastbar? |
|  | 13. | Wachen Sie morgens zerschlagen auf? |
|  | 14. | Haben Sie vermehrt Heißhunger auf Süßes? |
|  | 15. | Haben Sie öfter Magen-, Verdauungs- oder Rückenbeschwerden? |
|  | 16. | Leiden Sie unter Schlafstörungen? |
|  | 17. | Hat Ihr sexuelles Verlangen nachgelassen? |
|  | 18. | Fühlen Sie sich innerlich ständig angespannt? |
|  | 19. | Haben Sie fast täglich Kopfschmerzen? |
|  | 20. | Haben Sie sich von Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis zurückgezogen? |
|  | 21. | Haben Sie Hobbys aufgegeben? |
|  | 22. | Vernachlässigen Sie Ihr äußeres Erscheinungsbild? |
|  | 23. | Können Sie sich zu nichts Neuem aufraffen? |
|  | 24. | Greifen Sie häufig zu Alkohol, um sich zu entspannen? |
|  | 25. | Nehmen Sie Aufputschmittel oder Psychostimulanzien, um dem beruflichen Druck standzuhalten und den Anforderungen gewachsen zu sein? |
|  | 26. | Strengen Sie sich immer mehr an und trotzdem gelingt Ihnen immer weniger? |

© 2007-2013 PAL Verlagsgesellschaft - Burnout Test

Wenn keine Punktzahl angezeigt wird,  
dann ist vermutlich Java(script) in Ihrem Browser deaktiviert.

**Ihre Gesamtpunktzahl im Burnout Test**  
  


Bottom of Form

**Burnout Test Auswertung**

**Sie können maximal 130 Punkte erreichen.**

Wenn Sie zwischen 40 und 50 Punkte haben, sind Sie gefährdet, an einem Burnout Syndrom zu erkranken oder [Depressionen](http://www.palverlag.de/Depressionen-Informationen.html) zu bekommen.

Machen Sie in diesem Fall auch den [Burnout Risiko Test](http://www.palverlag.de/Burnout-Risiko-Test.html).

Bei mehr als 50 Punkten sollten Sie sich dringend an einen Psychiater oder Psychotherapeutenzwecks einer weiteren Abklärung Ihrer Symptome wenden. Die Psychotherapie wird von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Wenn Sie privat versichert sind, erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Warten Sie nicht, bis sich Ihre körperliche und psychische Verfassung so weit verschlimmert hat, dass Sie einen mehrwöchigen Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik oder Kurklinik benötigen.

**Burnout Symptome**

**Burnout** äußert sich in Lustlosigkeit, Gereiztheit, Gefühle des Versagens, mangelndem Interesse am Beruf oder Aufgabenbereich, permanenter Müdigkeit, [Schlafstörungen](http://www.palverlag.de/schlafstoerungen.html), Konzentrationsstörungen, Stimmungsschwankungen und in körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen und Magen-, Darm-Beschwerden.

Typisch für Burnout ist auch der Rückzug von Kollegen, Kunden, Freunden und Bekannten.

**Burnout** ist ein geistiger, körperlicher und seelischer Erschöpfungszustand, der sich schleichend über Monate und Jahre hinweg entwickelt. Etwas salopp ausgedrückt könnte man sagen:  
Die Batterie ist leer. Es fehlt die Kraft zum leben.

Nach harter geistiger oder körperlicher Arbeit erschöpft zu sein, ist ein ganz normaler Zustand. Entspannung oder Urlaub schaffen hier Abhilfe.

Wer ausgebrannt ist, dem hilft auch ein Urlaub nicht, der kann nicht einfach einen Gang zurückschalten.

**Burnout ist ein Warnsignal.**

Sie müssen etwas Grundlegendes in Ihrem Leben ändern.

Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Leben nicht mehr unter Kontrolle zu haben, wenn Sie sich immer mehr anstrengen müssen, um Ihr Arbeitspensum zu schaffen und Ihnen die Arbeit immer schwerer von den Händen geht, dann ist es allerhöchste Zeit, dass Sie sich Ihre Selbstbestimmung zurückerobern und sich von überhöhten Leistungsansprüchen, die Sie an sich stellen, befreien.

Anderenfalls entkommen Sie nicht der Burnout Abwärtsspirale und der seelische und körperliche Zusammenbruch ist unvermeidlich.

Top of Form

**Wie bewerten Sie diesen Artikel?**

5 stars

**Leserbewertung: 5 Sterne (10 Besucher haben bewertet.)**

sehr gutgutgeht somäßigschlecht

Bottom of Form

Außerdem müssen Sie prüfen, ob Ihre Lebenssituation noch Ihren Bedürfnissen entspricht oder wichtige Bedürfnisse unberücksichtigt bleiben.

**Burnout Risiko Test**

*Autorin:* [*Dr. Doris Wolf*](https://plus.google.com/117368654197975254958)*, Diplom Psychologin*

Die 25 Fragen dieses Frühwarntests geben Aufschluss, ob Sie aufgrund Ihrer Persönlichkeit burnoutgefährdet sind.

**Die Anfälligkeit für einen Burnout** hängt vom Vorhandensein gewisser Persönlichkeitsmerkmale ab, die im nachfolgenden Test erfasst werden.

Zu den Persönlichkeitsrisikofaktoren für einen Burnout gehören etwa das Perfektionsstreben, nicht Nein sagen können, keine Grenzen setzen können oder es anderen stets recht machen wollen. Mehr darüber im Beitrag [Burnout Ursachen.](http://www.palverlag.de/Burnout.html)

**Markieren Sie bitte diejenigen Fragen, denen Sie zustimmen.**

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Tun Sie sich sehr schwer, Forderungen abzuwehren und Nein zu sagen? |
|  | 2. | Möchten Sie am liebsten alles selbst in die Hand nehmen? |
|  | 3. | Sorgen Sie sich immer darum, dass Sie andere mit Ihrem Verhalten verletzen könnten? |
|  | 4. | Verlangen Sie von sich, keine Fehler machen zu dürfen? |
|  | 5. | Verurteilen Sie sich, wenn etwas nicht so läuft, wie Sie es sich vorstellen? |
|  | 6. | Fühlen Sie sich für die Zufriedenheit anderer verantwortlich? |
|  | 7. | Gönnen Sie Ihrem Körper nur wenig Ruhe und Ausgleich? |
|  | 8. | Denken Sie, wenn es um Erfüllung von Wünschen geht, immer als Letztes an sich? |
|  | 9. | Müssen Sie "Ihren Kopf erst unter dem Arm tragen", um sich krank zu melden? |
|  | 10. | Beschäftigen Sie sich gedanklich auch zuhause mit Aufgaben aus dem Büro und können immer schlechter abschalten, entspannen und ausspannen? |
|  | 11. | Sind immer Sie es, der sich verantwortlich fühlt, dass alles gut läuft? |
|  | 12. | Erwarten Sie, dass andere nach Ihren Vorstellungen handeln? |
|  | 13. | Haben Sie immer öfter den Eindruck, ausgenutzt zu werden? |
|  | 14. | Wachsen Ihnen Ihre Pflichten mehr und mehr über den Kopf? |
|  | 15. | Haben Sie den Eindruck, Ihrer Familie und Ihren Freunden nicht mehr gerecht zu werden? |
|  | 16. | Sind Sie immer öfter schnell gereizt? |
|  | 17. | Fühlen Sie sich häufig hilflos dem Termindruck ausgeliefert? |
|  | 18. | Leiden Sie darunter, dass Ihre Arbeit zu verantwortungsvoll ist, zu gering bezahlt wird oder zu langweilig ist? |
|  | 19. | Haben Sie immer Angst, dass Ihr Chef nicht mit Ihrer Arbeit zufrieden sein könnte? |
|  | 20. | Leiden Sie darunter, zu wenig Kontrolle über Ihren Arbeitsbereich zu haben? |
|  | 21. | Haben Sie den Eindruck, Ihren Aufgaben immer weniger gewachsen zu sein? |
|  | 22. | Würden Sie manchmal am liebsten alles stehen und liegen lassen und einfach abhauen? |
|  | 23. | Haben Sie Angst vor Konflikten mit Kollegen? |
|  | 24. | Haben Sie den Eindruck, trotz immer größerem Einsatz immer weniger leisten zu können? |
|  | 25. | Ist es Ihnen sehr wichtig, bei anderen gut anzukommen? |

© 2007-2013 PAL Verlagsgesellschaft - Burnout Risiko Test

Wenn keine Punktzahl angezeigt wird, dann ist vermutlich Java(script) in Ihrem Browser deaktiviert.

**Gesamtpunktzahl Burnout Risiko Test**  
  


Bottom of Form

**Burnout Risiko Test Auswertung**

**Sie können maximal 125 Punkte erreichen.**

Je mehr Fragen Sie mit Ja beantwortet haben,  
umso mehr sind Sie gefährdet, an einem Burnout Syndrom zu erkranken, da Sie Einstellungen haben, die Sie äußerst verwundbar machen und mit denen Sie sich selbst unter Druck setzen.  
  
So verlangen Sie vielleicht zu viel von sich selbst, wollen immer perfekt sein, glauben, alles selbst erledigen zu müssen, denken aufgrund Ihres (zu?) hohen Pflichtbewusstseins zu wenig an sich und gönnen sich deshalb zu wenig Auszeiten, in denen Sie Ihre Batterie wieder aufladen können.

Auch Ihre Einstellung, dass Sie die Anerkennung anderer benötigen und deshalb Ihre Wünsche und Ihre Meinung nicht äußern können, kann zu einem erheblichen Maße zu Ihrem inneren Druck beitragen.

Wenn Sie einen Burnout vermeiden wollen, dann müssen Sie Ihre Einstellungen und Verhaltensmuster korrigieren.  
Mehr dazu im Beitrag [Burnout Therapie](http://www.palverlag.de/Burnout-Therapie.html)

Gestehen Sie anderen die Fähigkeit zu, mit einem Nein Ihrerseits zurechtzukommen. Trauen Sie sich, Ihre Wünsche zu äußern und Aufgaben zu delegieren. Erlauben Sie sich auch mal nur eine mittelmäßige Leistung und setzen Sie Prioritäten.

Erlernen Sie ein Entspannungsverfahren und Strategien, [nach Feierabend abzuschalten](http://www.palverlag.de/entspannung-abschalten.html). Vielleicht ist es für Sie auch notwendig, generell Bilanz zu ziehen und zu überlegen, was Ihnen wirklich wichtig in Ihrem Leben ist.

**Burnout Symptome**

**Burnout** äußert sich in Lustlosigkeit, Gereiztheit, Gefühle des Versagens, mangelndem Interesse am Beruf oder Aufgabenbereich, permanenter Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Stimmungsschwankungen und in körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen und Magen-, Darm-Beschwerden.

Typisch für Burnout ist auch der Rückzug von Kollegen, Kunden, Freunden und Bekannten.

**Burnout** ist ein geistiger, körperlicher und seelischer Erschöpfungszustand, der sich über ein paar Wochen, bisweilen auch über Jahre hinziehen kann.

Salopp ausgedrückt könnte man sagen: Die Batterie ist leer. Es fehlt die Kraft zum leben. Nach harter geistiger oder körperlicher Arbeit erschöpft zu sein, ist ein ganz normaler Zustand. Entspannung oder Urlaub schaffen hier Abhilfe.

Wer ausgebrannt ist, dem hilft auch ein Urlaub nicht, der kann keinen Gang zurückschalten.

Leiden Sie bereits unter einem Burnout Syndrom?  
Aufschluss gibt der [Burnout Test](http://www.palverlag.de/Burnout_Test.html).

Top of Form

**Wie bewerten Sie diesen Artikel?**

4.5 stars

**Leserbewertung: 4.5 Sterne (11 Besucher haben bewertet.)**

sehr gutgutgeht somäßigschlecht

Bottom of Form

**Burnout ist ein Warnsignal.  
Diese Krankheit will Ihnen etwas sagen.**

Sie müssen etwas Grundlegendes in Ihrem Leben ändern.  
Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Leben nicht mehr unter Kontrolle zu haben, dann ist es allerhöchste Zeit, dass Sie sich Ihre Selbstbestimmung zurückerobern und sich von überhöhten Leistungsansprüchen, die Sie und andere an sich stellen, befreien.

Anderenfalls entkommen Sie nicht der Burnout Abwärtsspirale und am Ende steht der seelische und körperliche Zusammenbruch.

Außerdem müssen Sie prüfen, ob Ihre Lebenssituation noch Ihren Bedürfnissen entspricht oder wichtige Bedürfnisse unberücksichtigt bleiben.

|  |  |
| --- | --- |
| [http://www.palverlag.de/Bilder/facebook.gif](http://de.facebook.com/sharer.php?u=http://www.palverlag.de/Burnout-Risiko-Test.html&t=Burnout%20Risiko%20Test) |  |

Bottom of Form

Bottom of Form

Bottom of Form

Bottom of Form

Bottom of Form