**STRESS 24.eu**

**Unser Psychotest Archiv**



Psychotests und Persönlichkeitstests für Männer und Frauen

Unsere Psychotests ersetzen keine Diagnose durch einen Psychotherapeuten! Unsere psychologischen Tests liefern lediglich erste Hinweise, ob Sie möglicherweise unter dem betreffenden Problem leiden.

Wenn das Ergebnis eines Psychotests sehr schlecht ausfällt und Sie unter diesem Problem sehr leiden, dann begleiten wir Sie weiter auf den nächsten Schritten zu einem besseren Leben.

**Test: *Wie eifersüchtig bin ich?***

Mit Hilfe des Eifersucht Test können Sie herausfinden, ob und wie stark Ihre Eifersucht Ihre Partnerschaft beeinträchtigt und ob Sie etwas gegen Ihre Verlustangst unternehmen sollten.

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*

Tragen Sie die Werte in die Felder links ein und klicken Sie anschließend auf "Eifersucht Test Auswertung"

Top of Form

**Die Fragen des Eifersucht Tests**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Wenn ich mit meinem Partner ausgehe, beobachte ich sehr aufmerksam, ob er mit anderen flirtet oder ob andere ein besonderes Interesse an ihm haben. |
|  | 2. | Ich vergleiche mich häufig mit anderen des gleichen Geschlechts und schneide dabei meist nicht sehr gut ab. |
|  | 3. | Ich kann mich nicht gut alleine beschäftigen. Ich brauche immer jemanden, der sich um mich kümmert und für mich da ist. |
|  | 4. | Wenn mein Partner mal nicht gut drauf ist, denke ich gleich, er mag mich nicht mehr. |
|  | 5. | Ich unternehme Aktivitäten mit meinem Partner, auch wenn mich diese nicht interessieren. Hauptsache, er geht nicht alleine weg. |
|  | 6. | Wir haben oft Streit, weil ich meinem Partner Untreue unterstelle und ihm vorwerfe, ihm liege nichts an mir. |
|  | 7. | Wenn mein Partner alleine weggeht, bin ich sehr angespannt, weil ich die ganze Zeit zwanghaft daran denken muss, er könnte fremdgehen. |
|  | 8. | Ich spioniere meinem Partner hinterher und mache auch Kontrollanrufe. |
|  | 9. | Wenn mein Partner sich verspätet, denke ich gleich, er sei untreu. |
|  | 10. | Ich durchstöbere heimlich die Taschen, Emails und die Post meines Partners, um zu kontrollieren, ob er mir alles erzählt. |
|  | 11. | Ich denke täglich daran, dass mein Partner untreu sein könnte. |
|  | 12. | Ich kann meinem Partner nicht glauben, wenn er sagt, er sei treu. |
|  | 13. | Die Vorstellung, meinen Partner zu verlieren, kann ich nicht ertragen. |
|  | 14. | Ich habe ständig Angst, dass mich mein Partner hintergeht und betrügt. |
|  | 15. | Ich frage Bekannte und Freunde über die Aktivitäten meines Partners aus. |
|  | 16. | Wenn ich spüre, dass mein Partner bei anderen gut ankommt, dann macht mich das rasend oder sehr traurig. |
|  | 17. | Wenn ich mich über meinen Partner aufrege, habe ich körperliche Beschwerden wie Kopf- und Magenschmerzen, innere Unruhe oder Schlafstörungen. |
|  | 18. | Wenn mein Partner sich gut mit anderen unterhält, fühle ich mich ausgeschlossen. |

**N otizen**

**TEST: *Wie leicht bin ich gekränkt***

**Lesen Sie die folgenden Feststellungen durch.**

**Beantworten Sie die Fragen und klicken Sie anschließend auf "Kränkung Test Auswerten".**

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Würden Sie sich als nachtragend einschätzen? |
|  | 2. | Sagen Ihnen andere häufig, Sie seien eine Mimose? |
|  | 3. | Gibt es Personen oder Situationen, die Sie möglichst meiden, aus Angst, verletzt zu werden? |
|  | 4. | Äußern Sie Wünsche manchmal nicht, sagen Ihre Meinung nicht, aus Angst vor Verletzung? |
|  | 5. | Gibt es Redewendungen, auf die Sie regelmäßig empfindlich reagieren, wie z.B.: "Wie kann man nur ..." oder "Du musst immer das letzte Wort haben"? |
|  | 6. | Werfen andere Ihnen häufiger vor, Sie seien schnell eingeschnappt? |
|  | 7. | Neigen Sie dazu, die Schuld für Fehler immer bei sich zu suchen? |
|  | 8. | Fühlen Sie sich öfter gedemütigt, angegriffen oder abgelehnt? |
|  | 9. | Haben Sie häufig Rachegedanken? |
|  | 10. | Fühlen Sie sich häufiger nicht wichtig oder nicht ernst genommen? |
|  | 11. | Glauben Sie, zu gut für diese Welt zu sein? |
|  | 12. | Fühlen Sie sich häufiger von anderen ausgenutzt? |
|  | 13. | Fühlen Sie sich häufiger ungerecht behandelt? |
|  | 14. | Glauben Sie häufiger, dass andere Ihnen absichtlich weh tun? |
|  | 15. | Würden Sie sich manchmal am liebsten von allen Menschen zurückziehen? |
|  | 16. | Kommen Ihnen immer wieder ganz bestimmte kränkende Situationen aus der Vergangenheit in die Erinnerung? |
|  | 17. | Halten Sie öfter mit Ihrer Meinung hinter dem Berg, weil Sie befürchten, Ihr Gegenüber würde Sie deshalb ablehnen? |
|  | 18. | Können Sie häufig nur schwer einschlafen, weil Sie über kränkende Situationen vom Tage nachgrübeln? |
|  | 19. | Leiden Sie unter ungeklärten körperlichen Schmerzen, für die keine körperliche Ursache zu finden ist? |
|  | 20. | Tun Sie sich schwer, unbeschwert zu sein und sich zu freuen? |

**Notizen**

**TEST: *Ärger, wie leicht sind Sie aus der Fassung zu bringen?***

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. |

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". 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 gibt.

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

Um sich weniger aufzuregen, könnte es Ihnen helfen, sich 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 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 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 ärger***

**Notizen**

**TEST: Selbstbewusstsein - Selbstsicherheit**

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. |

**Notizen**

**TEST: Selbstvertrauen**

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

**3** = vollkommen zutrifft,  
**2** = manchmal zutrifft oder   
**1** = so gut wie nie zutrifft  
  
Tragen Sie die Werte in die Felder links ein und klicken anschließend auf "Auswerten".

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Wenn mir etwas daneben geht, dann fällt es mir leicht, mich damit abzufinden. |
|  | 2. | Ich lege viel Wert auf gesunde Ernährung und nehme mir ausreichend Zeit zum Essen. |
|  | 3. | Ich kann auf Anhieb 5 positive Eigenschaften von mir aufzählen. |
|  | 4. | Ich habe immer Pläne und Ziele, die ich angehen möchte. |
|  | 5. | Ich bin stolz darauf, was ich schon alles in meinem Leben erreicht habe. |
|  | 6. | Wenn ich mich gestresst fühle, dann achte ich darauf, dass ich mir einen Ausgleich verschaffe. |
|  | 7. | Wenn mir danach ist, lasse ich meine Wut auch mal raus oder meinen Tränen freien Lauf. |
|  | 8. | Meine Schwächen begeistern mich nicht, aber ich kann ganz gut damit leben. |
|  | 9. | Wenn ich mich im Spiegel anschaue, dann sage ich was Nettes zu mir. |
|  | 10. | Ich genieße es, ab und zu mit mir allein zu sein und nach meinem Rhythmus zu leben. |
|  | 11. | Wenn ich mich verletzt fühle, dann kann ich das offen ansprechen. |
|  | 12. | Es macht mir Spaß, neue Menschen kennenzulernen. |
|  | 13. | Ich komme mit den meisten Menschen gut klar und kann sie mit ihren Eigenheiten akzeptieren. |
|  | 14. | In Diskussionen und Auseinandersetzungen vertrete ich meine Meinung. |
|  | 15. | Mir fallen genügend Aktivitäten ein, die meinem Körper gut tun und die ich mache. |
|  | 16. | Ungelöste Probleme sehe ich eher als Herausforderung als eine Katastrophe. |
|  | 17. | Das Abschalten vor dem Schlafengehen gelingt mir leicht. |
|  | 18. | Wenn ich Bilder von mir sehe, dann gefalle ich mir. |
|  | 19. | Wenn neue Aufgaben an mich herangetragen werden, fühle ich mich vielleicht ein wenig unsicher, konzentriere mich dann aber darauf, wie ich sie lösen kann. |
|  | 20. | Wenn mich der Alltag überrollt, setze ich mir Prioritäten und lasse auch mal was liegen. |
|  | 21. | Wenn mich jemand auf meine Schwächen anspricht, dann bringt mich das nicht oder nur kurz aus der Fassung. |
|  | 22. | Ich sorge gut für meinen Körper und achte darauf, dass seine Bedürfnisse nicht zu kurz kommen. |
|  | 23. | Wenn andere zu viel von mir fordern, dann setze ich klare Grenzen. |
|  | 24. | Ich kann gut damit leben, wenn ich eine Aufgabe mal nicht hundertprozentig erfüllt habe. |

**Notizen**

**TEST: Wie steht es um Ihr Selbstwertgefühl?**

**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. |
|  | 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. |

**Notizen**

**TEST: Haben Sie Selbstmitgefühl?**

Unter Selbstmitgefühl verstehe ich den verständnisvollen, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit den eigenen Fehlern, Schwächen und Missgeschicken.

Mitgefühl und Verständnis haben für seine Fehler und Schwächen ist sehr wichtig für unser seelisches Wohlbefinden.

Gehen wir nämlich hart mit uns ins Gericht, kritisieren wir uns für Fehler und Schwächen, dann sind wir anfällig für Depressionen und Ängste.

Mitgefühl für sich selbst haben hat nichts mit Selbstmitleid und sich bedauern zu tun.

**Selbstmitgefühl haben bedeutet, sich selbst wie einen lieben Freund zu behandeln - rücksichtsvoll und verständnisvoll.**

So wie wir mit diesem mitfühlend umgehen, sprich, diesem gut zureden, wenn er deprimiert und frustriert ist, so ist es wichtig, Mitgefühl und Verständnis für uns zu haben, wenn uns etwas misslingt oder wir Probleme haben.

Wenn wir Mitgefühl mit unseren Fehlern und Missgeschicken haben, dann schützen wir unser Selbstwertgefühl. Diese Form der Selbstfürsorge ist enorm wichtig.

Dieser Test zeigt Ihnen, wie es um Ihr Selbstmitgefühl steht.

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

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Wenn es mir schlecht geht, dann versuche ich, mir gut zuzureden und mich zu trösten. |
|  | 2. | Wenn ich einen Fehler mache, dann verurteile ich mich gewöhnlich dafür. |
|  | 3. | In Krisensituationen kümmere ich mich ganz besonders um mich und tue mir etwas Gutes. |
|  | 4. | Wenn ich nicht perfekt funktioniere, dann kann ich mich nicht leiden. |
|  | 5. | Wenn ich mich bei einer Schwäche ertappe, dann akzeptiere ich mich trotzdem. |
|  | 6. | Etwas Schönes gönne ich mir nur, wenn ich alle Aufgaben perfekt erledigt habe. |
|  | 7. | Mit dem, was ich nicht an mir mag und nicht ändern kann, arrangiere ich mich. |
|  | 8. | Um Fehler auszumerzen und meine Ziele zu erreichen, bin ich hart gegenüber mir selbst. |
|  | 9. | Schwierige Zeiten sehe ich als ganz normale Phasen des Lebens an. |
|  | 10. | In einer Krise tröste ich mich damit, dass es anderen Menschen genauso oder noch schlechter geht. |
|  | 11. | Wenn ich einen Fehler mache, dann denke ich, dass ich unfähiger bin als andere. |
|  | 12. | Wenn ich mich bei einem Fehler ertappe, dann erinnere ich mich daran, dass alle Menschen ab und zu Fehler machen. |
|  | 13. | In schwierigen Zeiten bemitleide ich mich und denke, dass es andere einfacher haben als ich. |
|  | 14. | Wenn ich mich aufrege, dann bemühe ich mich, mich wieder zu beruhigen. |
|  | 15. | Bei Misserfolgen denke ich, dass nur ich versage, andere nicht. |
|  | 16. | Stehe ich vor einem Problem, dann rede ich mir selbst gut zu und suche nach einer Lösung. |
|  | 17. | Wenn es mir schlecht gehe, dann bin ich mit mir sehr unzufrieden und hadere mit dem Schicksal. |
|  | 18. | Ich versuche, negative Gefühle bei mir zu akzeptieren und zu verstehen, weshalb sie auftreten. |
|  | 19. | Bei einem Misserfolg fühle ich mich als Versager. |
|  | 20. | Fehler und Schwächen kann ich mir schlecht verzeihen. |

**Selbstmitgefühl Test Auswertung**

**Sie können maximal 30 Punkte erreichen.**

**Wenn Sie weniger als 9 Punkte haben.**

Sie denken, dass Sie sich selbst gegenüber hart sein müssen. Sie kritisieren sich gnadenlos für Fehler, Missgeschicke und Misserfolge.

Sie glauben, sich nur annehmen zu können, wenn Sie perfekt funktionieren.

Negative Gefühle legen Sie sich als Schwäche aus und wollen sie, so schnell wie möglich, aus Ihrem Leben verbannen.

Im Vergleich mit anderen sehen Sei sich als Verlierer, Verssager oder Opfer.

Es könnte gut sein, dass Sie in Ihrer Kindheit gelernt haben, dass man nur durch Selbstkritik und Härte weiterkommt.

Vielleicht befürchten Sie auch, überheblich zu werden, wenn Sie Verständnis für Ihre Fehler und Schwächen haben.

Die Folgen Ihrer Selbstkritik und Ihrer Selbstzweifel spüren Sie emotional auf vielerlei Weise.

Sie leiden unter einem geringen Selbstwertgefühl, sind vermutlich sehr ängstlich oder gar depressiv.

Vielleicht trauen Sie sich nicht, Nein zu sagen, oder überfordern sich durch Ihr Streben nach Perfektion .Beginnen Sie, mehr Selbstmitgefühl zu entwickeln.

Lernen Sie, Mitgefühl zu entwickeln. Versöhnen Sie sich mit Ihren Fehlern und behandeln sich selbst liebevoller und verständnisvoller.

Dadurch stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstvertrauen.

Dies ist kein einfacher Weg, da Ihre Angewohnheit, sich schlecht zu behandeln, schon lange besteht.

Mit etwas Training und Übung wird Ihnen das jedoch gelingen. Tauschen Sie Ihren inneren Kritiker durch einen inneren Freund aus. Tipps hierfür finden Sie hier:

**Wenn Sie weniger als 21 Punkte haben.**

Sie sind bereits auf einem guten Weg, sich selbst gegenüber liebevoll und verständnisvoll zu sein. Es gibt jedoch noch Bereiche, in denen Sie sich selbst das Leben schwer machen.

Schauen Sie sich die Aussagen im Selbstmitgefühl Test an und prüfen Sie, in welchem Bereich Handlungsbedarf besteht:

1. Neigen Sie dazu, sich für Fehler und Schwächen zu verurteilen?

2. Sehen Sie sich im Vergleich zu anderen als Loser, Versager oder Pechvogel?

3. Sind Ihnen negative Gefühle ein Dorn im Auge?

Fragen Sie sich:   
„Würde ich meinen besten Freund auch so behandeln, wie ich mich behandle? Wie würde ich ihn trösten, wenn er in derselben Lage wäre, wie ich?“

Dann schenken Sie sich die Wertschätzung, die Sie für Ihren Freund empfinden, selbst.

**Wenn Sie 21 und mehr Punkte haben.**

Herzlichen Glückwunsch. Sie verfügen über ein gutes Selbstmitgefühl.

Sie sind sich selbst bereits ein echter Freund. So wie echte Freunde miteinander umgehen, behandeln Sie sich einfühlsam, rücksichtsvoll und verständnisvoll.

Wenn Sie einen Fehler machen oder sich bei einer Schwäche ertappen, sind Sie sich selbst gegenüber nachsichtig.

Sie halten sich weiterhin die Stange und glauben an sich. Das kommt Ihrem seelischen Gleichgewicht und Ihrer Gesundheit zugute.

Ihr mitfühlendes Verhalten sich selbst gegenüber schützt Sie vor Ängsten und Depressionen Ihr versöhnender und einfühlsamer Umgang mit Ihren Fehlern und Ihrer Unvollkommenheit verhindert, dass Ihr Selbstwertgefühl.

Pflegen Sie diesen verständnisvollen Umgang mit sich selbst. Wenn Sie das tun, dann fühlen Sie sich nie allein und sind nicht abhängig von der Anerkennung durch andere oder von Suchtmitteln.

**Notizen**

**TEST: Depression**

**Leiden Sie unter einer Depression?**

In diesem Test zur Diagnose einer Depression werden verschiedene Symptome abgefragt, die Betroffene bei einer Depression verspüren.

Dieser Depression Test kann nur Hinweise auf das Vorliegen einer Depression liefern. Eine fachlich fundierte Diagnose kann nur ein psychologischer Psychotherapeut stellen.

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

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Depression Symptome Test** | | |
|  | 1. | Ich habe Schlafprobleme. |
|  | 2. | Ich grüble sehr viel. |
|  | 3. | Ich habe Angst vor der Zukunft. |
|  | 4. | Ich habe Probleme, mich zu konzentrieren und mir Dinge zu merken. |
|  | 5. | Ich fühle mich die meiste Zeit antriebslos, erschöpft und energielos. |
|  | 6. | Selbst Tätigkeiten wie das Zähneputzen oder Waschen kosten mich sehr viel Kraft und Überwindung. |
|  | 7. | Ich kann mich nicht mehr freuen. |
|  | 8. | Ich fühle mich minderwertig und nutzlos. |
|  | 9. | Ich denke öfter daran, mir das Leben zu nehmen. |
|  | 10. | Ich habe Probleme, Entscheidungen z |
| Top of Form   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 11. | Ich habe kaum noch Interesse an dem, was um mich herum vorgeht. | | |  | 12. | Ich leide unter starken Schuldgefühlen. | | |  | 13. | Ich mache mir große Selbstvorwürfe. | | |  | 14. | Alles erscheint mir sinnlos. | | |  | 15. | Ich habe keine Hoffnung, dass es mir je besser gehen wird. | | |  | 16. | Ich fühle mich innerlich taub und leer. | | |  | 17. | Morgens geht es mir am schlechtesten, am Abend ist meine Stimmung besser. | | |  | 18. | Ich habe deutlich weniger oder deutlich mehr Appetit. | | |  | 19. | Ich habe kein sexuelles Verlangen mehr. | | |  | 20. | Ich habe keinen Spaß mehr an Hobbys und Freizeitaktivitäten. | | |  | 21. | Ich leide unter körperlichen Beschwerden wie Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen. | | |  | 22. | Ich leide unter starker Unruhe und Anspannung. | |   Bottom of Form  **Anzeichen einer beginnenden Depression**  Eine Depression entsteht nicht aus heiterem Himmel, quasi von heute auf morgen. Eine Depression entwickelt sich wie eine Grippe, langsam und schleichend.  Zu Beginn sind die Symptome noch schwach, im Laufe der Entwicklung nehmen diese zu und werden stärker.  **Anzeichen für eine beginnende Depression sind:**  **Im Vergleich zu früher**   * hat man weniger Lust morgens aufzustehen bzw. hat Mühe, aus dem Bett zu kommen. * hat man ein vermehrtes Schlafbedürfnis - auch unter Tage. * verspürt man mehr Unlustgefühle, verliert das Interesse an Dingen, die man früher gerne gemacht hat. * entwickelt man eine Gleichgültigkeit gegenüber (nahestehenden) Menschen und dem, was um einen herum vorgeht. * hat man weniger Appetit und sexuelle Bedürfnisse. * ist einem häufiger zum Weinen zumute. * kann man sich schlechter konzentrieren. * ist die Leistungsfähigkeit geringer. * schleichen sich immer mehr Gedanken ein, dass alles sinnlos, zwecklos, hoffnungslos ist. * kann man sich weniger freuen. * ist man weniger entschlussfreudig. * ist man schneller überfordert.   Wenn mehrere dieser Symptome auf Sie zutreffen, bzw. wenn diese Symptome immer häufiger auftreten, dann suchen Sie dringend einen Psychotherapeuten auf.  Diese Symptome sind ernste Hinweise auf eine Depression. Die Beschwerden werden nicht von alleine wieder verschwinden.  **Wenn Sie daran denken, sich das Leben zu nehmen**  Vielleicht sehen Sie im Moment das Schlussmachen als einzigen Ausweg aus Ihrer Depression, weil Ihre Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Wertlosigkeit sehr stark sind und Sie das Gefühl haben, für andere nur eine Belastung zu sein.  Es gibt jedoch noch einen anderen Weg, den ich Sie bitten möchte, vor diesem endgültigen Schritt, zu gehen: Suchen Sie einen Therapeuten auf. Eine Depression ist heil- und behandelbar.  **Sie können Ihre Depression überwinden und wieder gesund werden.**  **Auch wenn Sie unter einer schweren Depression leiden und nicht an Selbsttötung denken,** empfehle ich Ihnen eine psychotherapeutische Behandlung.  ***Wir sagen Ihnen bei wem!***  ***Wir gehen gern mit Ihnen zum Erstgespräch!***  **Sie können wieder gesund werden.** | | | | |

**Notizen**

**Zufriedenheit Fragebogen und Test**

**Wie zufrieden sind Sie mit sich?**

Bottom of Form

**Beiträge Zufriedenheit**

**Fragen, die Ihre Stimmung auf Anhieb verbessern können**

**Menue für einen guten und schlechten Tag**

**Werden Sie ein Ich-Kann-Denker**

**Es ist nie zu spät, mehr aus deinem Leben zu machen**

**Entdecke und nutze deine Stärken und Talente**

[**Zufriedenheit**](http://www.palverlag.de/Zufriedenheit.html) **durch die richtige Sichtweise**

**Unzufriedenheit - was tun?**

**Beliebte Tests**

Psychotest Selbstwertgefühl  
Wie steht es um mein Selbstwertgefühl?

Psychotest Selbstvertrauen  
Wie steht es um mein Selbstvertrauen?

Psychotest Selbstmitgefühl  
Haben Sie Mitgefühl und Verständnis für Ihre Schwächen?

Test - mache ich mir das Leben unnötig schwer?

Egoismus Test

**Videoclips für mehr Zufriedenheit**

Träume verwirklichen - tun, was einem wichtig ist

Innere Zufriedenheit steigern

Inneren Frieden finden

Chancen, die das Leben bietet

Lebe deine Träume

Erfolg im Leben

Mehr Zufriedenheit

**Ratgeber: Sich annehmen lernen, Selbstvertrauen stärken**

**Sind Sie unzufrieden mit sich?**

*Autorin: Dr. Doris Wolf, Diplom Psychologin*

Leben Sie im Einklang mit sich selbst? Sind Sie der, der Sie gerne wären? Oder sind Sie mit sich unzufrieden? Wären Sie gerne ein anderer Mensch, mit anderen Eigenschaften?

Dieser Zufriedenheit-Test zeigt Ihnen, ob die Selbsteinschätzung Ihrer Person (Ihr Selbstbild) Ihrem Wunschbild von sich entspricht.

Warum ist das wichtig? Wenn Sie gerne ein anderer Mensch wären, als der, für den Sie sich halten, dann ist die Gefahr groß, dass Sie sehr unglücklich und unzufrieden mit sich sind. Warum?

Weil dann wahrscheinlich Ihr Selbstwertgefühl, Ihr Selbstvertrauen und Ihr Selbstbewusstsein sehr gering sind und Sie für Depressionen anfällig sind.

Zufriedenheit mit sich und seinem Leben ist sehr wichtig. Nur wer im Einklang mit sich lebt, wer mit sich zufrieden ist, hat die Chance auf ein erfülltes und befriedigendes Leben.

Nehmen Sie sich deshalb Zeit für diesen Zufriedenheits-Test. Sein Ergebnis kann Ihre innere Zufriedenheit steigern.

In **Schritt 1** beurteilen Sie sich, wie Sie sich sehen. Sie zeichnen also ein Bild von sich, wie Sie glauben, zu sein.

In **Schritt 2** entscheiden Sie, wer Sie sein möchten, wie Sie gerne fühlen und handeln würden, wie Ihr Ideal von sich selbst aussehen sollte.

In **Schritt 3** schauen wir uns Ihr Idealbild und Ihr tatsächliches Bild an, vergleichen beide miteinander und ermitteln einen Zufriedenheitsfaktor.

Dieser zeigt Ihnen, ob und in welchem Maß Sie mit sich in Einklang leben. Dieser Faktor gibt Ihnen Aufschluss über Ihre persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten und Ziele.

**Schritt 1** **Beurteilen Sie sich, wie Sie glauben, zu sein.** Markieren Sie diejenigen Eigenschaften, die Sie haben.

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ich bin**   |  | | --- | | attreundlich vertrauensvoll redegewandt schlagfertig tolerant ehrlich warmherzig liebenswert extrovertiert überzeugend fürsorglich leidenschaftlich liebevoll humorvoll liebenswürdig einfühlsam begeisterungsfähig gewissenhaft geduldig willensstark unabhängig charakterstark entschlussfreudig tonangebend gründlich kreativ mitfühlend beherrscht objektiv aktiv intelligent charmant ordentlich unterhaltsam verlässlich ehrgeizig vielseitig leistungsorientiert energiegeladen ausdauernd anpassungsfähig sensibel hilfsbereit begabt geistreich einzigartig stolz auf mich friedvoll unternehmungslustig ein Gewinner gerecht voller Selbstvertrauen hoffnungsvoll großzügig verständnisvoll optimistisch tatkräftig | | **Zufriedenheit Test Ergebnis 1** | |

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

Bottom of Form

**Schritt 2:** **Entscheiden Sie nun, wie Sie gerne wären, wie Ihr Wunsch-Selbstbild aussehen sollte.**

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ich wäre gerne**   |  | | --- | | attraktiv phantasievoll gutaussehend praktisch veranlagt klug freundlich vertrauensvoll redegewandt schlagfertig tolerant ehrlich warmherzig liebenswert extrovertiert überzeugend fürsorglich leidenschaftlich liebevoll humorvoll liebenswürdig einfühlsam begeisterungsfähig gewissenhaft geduldig willensstark unabhängig charakterstark entschlussfreudig tonangebend gründlich kreativ mitfühlend beherrscht objektiv aktiv vielseitig leistungsorientiert energiegeladen ausdauernd anpassungsfähig sensibel hilfsbereit begabt geistreich einzigartig stolz auf mich friedvoll unternehmungslustig ein Gewinner gerecht voller Selbstvertrauen hoffnungsvoll großzügig verständnisvoll optimistisch tatkräftig intelligent charmant ordentlich unterhaltsam verlässlich ehrgeizig | | **Zufriedenheit Test Ergebnis 2** | |

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

Bottom of Form

**Schritt 3**

Ermitteln Sie Ihren Zufriedenheitsfaktor, indem Sie Ergebnis 1 durch Ergebnis 2 dividieren und das Ergebnis mit 100 multiplizieren. Ein Beispiel: 30 (Ergebnis 1) : 60 (Ergebnis 2) = 0,5 x 100 = 50%

**So interpretieren Sie Ihr Ergebnis aus dem Zufriedenheits-Test**

**Wenn Ihr Zufriedenheitsfaktor mehr als 100 Prozent beträgt**, dann heißt das, dass es wenige Eigenschaften gibt, die Sie an sich vermissen.

Sie sind vermutlich äußerst zufrieden mit sich. Sie finden sich, so wie Sie sind, völlig o.k. und möchten vermutlich nicht anders sein als Sie sind. Mit anderen Worten: Ihre Zufriedenheit mit sich und Ihrem Leben steht auf einem gesunden Fundament.

Wenn Sie dennoch unzufrieden oder unglücklich sind, dann liegt das sehr wahrscheinlich daran, dass Sie eine Eigenschaft oder auch mehrere nicht haben, die Sie aber für enorm wichtig halten.

Sie sagen sich quasi: "O.k., ich habe die und die positive Eigenschaft, aber es ist schrecklich und furchtbar, dass ich z.B. nicht ehrgeizig und liebenswert bin".

Sie würden also z.B. Ihren fehlenden Ehrgeiz für einen großen Makel halten, den Sie sich nicht verzeihen wollen und der Sie in Ihren Augen als Mensch total in Frage stellt.

In diesem Fall sollten Sie überlegen, warum die, Ihrer Meinung nach, fehlenden Eigenschaften so wichtig für Ihre Zufriedenheit sind, dass Sie darüber unglücklich sein müssen. Und Sie könnten sich überlegen, ob und wie Sie sich diese Eigenschaft aneignen können.

**Wenn Ihr Zufriedenheitsfaktor zwischen 90 und 100 Prozent** liegt, dann sind Sie mit sich zufrieden. Sie besitzen ein starkes Selbstwertgefühl und können Ihre Wünsche vertreten. Sie kommen mit anderen Menschen gut klar und sind beliebt.

Sie ruhen in sich selbst und besitzen eine positive Ausstrahlung. Mit Ihnen ist gut auskommen. Die Menschen fühlen sich in Ihrer Gesellschaft wohl. Sie erfreuen sich wahrscheinlich guter seelischer Gesundheit.

**Wenn Ihr Zufriedenheitsfaktor zwischen 75 Prozent und 89 Prozent** liegt, dann leben Sie überwiegend im Einklang mit sich selbst. Sie dürften ein relativ erfülltes und befriedigendes Leben führen. Ihr Selbstwertgefühl dürfte recht gut sein und Ihnen helfen, noch mehr aus sich zu machen.

**Wenn Ihr Zufriedenheitsfaktor zwischen 50 Prozenz und 74 Prozent** liegt, dann können Sie noch recht zufrieden mit sich sein. Es gibt zwar Unterschiede zwischen der Person, die Sie gerne wären und der Person, für die Sie sich halten, aber das dürfte Ihr seelisches Wohlbefinden nicht allzu sehr und vor allem nicht dauerhaft negativ beeinflussen.

Trotzdem: schauen Sie, wie Sie sich einige der Eigenschaften, die Sie gerne hätten - aber Ihrer Meinung nach nicht haben -, aneignen können, um noch mehr in Übereinstimmung mit sich zu leben und so Ihre Zufriedenheit steigern.

**Wenn Ihr Zufriedenheitsfaktor zwischen 35 Prozent und 49 Prozent** liegt, dann leben Sie nicht im Einklang mit sich selbst. Ihre Zufriedenheit mit sich dürfte gering sind, Ihr Selbstwertgefühl dürfte sehr in Mitleidenschaft gezogen sein und Sie dürften ein recht unerfülltes und unbefriedigendes Leben führen.

**Woran liegt es, dass ein so großer Unterschied besteht zwischen der Person, die Sie gerne wären und der, die Sie sind?**

Wer oder was hindert Sie, die Person zu werden, die Sie gerne wären? Lassen Sie sich von anderen zu oft vorschreiben, wie Sie zu sein haben?

Wovor haben Sie Angst? Was kann passieren, wenn Sie sich ändern? Was hindert Sie daran, mehr zu dem Menschen zu werden, der Sie gerne wären?

**Wenn Ihr Zufriedenheitsfaktor zwischen 1 Prozent und 34 Prozent** liegt, dann ist Ihre Zufriedenheit mit sich und Ihrem Leben sehr gering und Sie sind vermutlich überwiegend unglücklich und leben ein unerfülltes und unbefriedigendes Leben.

Könnte es ein, dass Sie sich anders wahrnehmen, als Sie tatsächlich sind?

Vielleicht wäre es sinnvoll, wenn Sie sich bei Freunden danach erkundigen, wie Sie auf diese wirken. Könnte es sein, dass Sie sich zu hart bewerten, dass Sie sich beispielsweise nur dann als "charmant" bezeichnen, wenn Sie immer und überall charmant auftreten?

Vielleicht schauen Sie sich den Test nochmals an mit der Fragestellung: Bin ich den überwiegenden Teil der Zeit einfühlsam, ordentlich, aktiv ...?

Eine andere Erklärung für diesen niedrigen Zufriedenheits-Punktwert könnte sein, dass Sie für sich nicht genau definiert haben, was es z.B. bedeutet "gewissenhaft" oder "phantasievoll" zu sein, und deshalb häufig bei Ihrer Selbsteinschätzung in Schritt 1 nichts markieren konnten.

Schauen Sie sich deshalb die Eigenschaften nochmals an und formulieren Sie genauer, was Sie tun müssen, um Ihrer Meinung nach "phantasievoll, ordentlich, aktiv .... " zu sein.

**Beachten Sie bitte:** Es ist sehr schwer, sich emotional völlig umzukrempeln. Wenn Sie ein eher introvertierter und ruhiger Mensch sind, dann werden Sie sich nicht in einen total extrovertierten Menschen verwandeln können.

Sie können jedoch lernen, lebendiger zu werden und mehr aus sich herauszugehen, aber Sie werden niemals so werden wie ein von Geburt an extrovertierter Mensch.

In diesem Fall ist es wichtig, dass Sie lernen, sich und Ihre Introvertiertheit anzunehmen. Sie machen sich unglücklich, wenn Sie von sich verlangen, völlig anders sein zu müssen.

Lernen Sie, sich selbst mehr mit den Eigenschaften anzunehmen, die Sie haben - oder ändern diese.

Sich ständig zu kritisieren, weil man nicht so ist, wie man sein möchte, ist der sichere Weg, seine Zufriedenheit mit sich und seinem Leben zu zerstören Mit anderen Worten: stärken Sie Ihr Selbstvertrauen. Lernen Sie, sich so anzunehmen, wie Sie sind.

## Notizen

## TEST: Wie jung sind Sie geblieben? Der Alters Test

*Autor dieses Beitrags: Dr. Rolf Merkle, Diplom-Psychologe*

Wie alt man sich fühlt, ist in erster Linie eine Frage der Einstellung und nicht der Lebensjahre.

Wenn man sich ständig suggeriert, dass man für gewisse Dinge zu alt sei, dann stellt man sich selbst auf ein Abstellgleis. Man nimmt dann nicht mehr am Leben teil und beobachtet nur noch wehmütig die vorbeifahrenden Züge.

Machen Sie den nachfolgenden Test und schauen Sie, wie jung Sie in Ihrem Herzen geblieben sind und ob Sie noch so jung sind, wie Sie sein könnten.

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

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Sind Sie neugierig darauf, was der morgige Tag bringen wird? |
|  | 2. | Stehen Sie Veränderungen offen gegenüber und lieben die Abwechslung? |
|  | 3. | Sind Sie technischen Entwicklungen gegenüber aufgeschlossen und nutzen diese für sich? |
|  | 4. | Lachen Sie gerne und häufig? |
|  | 5. | Gehen Sie öfter an Urlaubsorte, die Sie noch nicht kennen? |
|  | 6. | Begeistern Sie sich schnell für eine neue Sache und probieren diese aus? |
|  | 7. | Nehmen Sie Veranstaltungsangebote wahr, die es in Ihrer Stadt und Umgebung gibt? |
|  | 8. | Helfen Sie anderen lieber, als sich zurückzuziehen und zuzuschauen? |
|  | 9. | Fällt Ihnen auf, wenn sich etwas in Ihrer Umgebung verändert? |
|  | 10. | Können Sie sich Namen und Daten gut merken? |
|  | 11. | Pflegen Sie Ihren Freundeskreis? |
|  | 12. | Glauben Sie, sich für Ihr Alter gut gehalten zu haben? |
|  | 13. | Haben Sie kürzlich Ihr Interesse für ein neues Hobby entdeckt? |
|  | 14. | Haben Sie in den letzten 12 Monaten neue Menschen kennengelernt? |
|  | 15. | Sind die Menschen, mit denen Sie zusammen sind, eher jünger als Sie? |
|  | 16. | Mögen Sie junge Menschen und interessieren sich für deren Einstellungen? |
|  | 17. | Sind Sie selten ohne einen triftigen Grund müde? |
|  | 18. | Können Sie sich auf neue Situationen schnell einstellen? |
|  | 19. | Tun Sie manchmal Dinge, von denen andere denken, Sie seien zu alt dafür? |
|  | 20. | Finden Sie Gefallen daran, anderen einen Streich zu spielen oder diese "auf den Arm zu nehmen"? |

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

**Gesamtpunktzahl Jungbrunnentest**



Bottom of Form

**Jungbrunnen Test Auswertung**

**Sie können maximal 100 Punkte erreichen.**

**Wenn Sie 70 und mehr Punkte haben,**

dann sind Sie jung geblieben und Ihr Leben ist reich an neuen Erfahrungen und prickelnd wie ein Glas Champagner.

Herzlichen Glückwunsch.

Sie tun automatisch oder ganz bewusst alles, um in Ihrer Einstellung und in Ihrem Verhalten jung zu bleiben.

Das Geheimnis, seelisch, körperlich und geistig fit zu bleiben, besteht darin, uns unser Interesse für andere Menschen und die Dinge, die uns umgeben, zu bewahren.

Wenn wir uns von der Welt und ihren Angeboten und Herausforderungen zurückziehen, dann bauen wir ab - erst geistig und dann körperlich und werden alt. Nehmen Sie am Leben teil und Sie bleiben jung.

Erinnern Sie sich daran, mit welcher Einstellung Sie als junger Mensch dem Leben begegnet sind und ahmen Sie es auch heute nach.

Entscheidend dafür, ob Sie sich jung oder alt fühlen, sind Ihre Einstellungen und Ihr Verhalten, nicht die Jahreszahl in der Geburtsurkunde.

**Wenn Sie weniger als 70 Punkte haben,**

dann besitzen Sie einige Einstellungen und Gewohnheiten, die Sie älter machen, als Sie in Wirklichkeit sind.

Unser Alter können wir durch eine Zahl beschreiben – was uns nicht wirklich weiterhilft. Es gibt Menschen, die mit 30 Jahren schon alt und innerlich verwelkt sind.

Umgekehrt gibt es Menschen mit 90 und mehr Jahren, die das Leben eines jungen Menschen leben.

Werden Sie hellhörig, wenn Sie Kommentare abgeben wie "Dafür bin ich zu alt" oder "Das kann ich nicht mehr (verstehen)". Hinterfragen Sie sich kritisch: "Wo steht geschrieben, dass man das in meinem Alter nicht mehr tun oder lernen kann?"

Es mag sein, dass Sie länger und mehr Ausdauer brauchen oder eine besondere Anleitung benötigen, um etwas Neues zu lernen. Dies bedeutet jedoch nicht, dass Sie es nicht lernen oder tun können.

Entscheiden Sie sich dafür, sich gezielt in Situationen zu begeben, in denen Sie neue Erfahrungen machen können. Interessieren Sie sich für neue technische Errungenschaften, neue Bücher und Filme.

Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen neue Ideen geben und Sie inspirieren können. Pflegen Sie Ihren Freundeskreis.

### Notizen

### TEST: Einsamkeit

Lesen Sie die folgenden Fragen durch. Überlegen Sie bei jeder Frage, ob diese  
  
**2** = immer zutrifft  
**1** = manchmal zutrifft  
**0** = nicht oder selten zutrifft.  
  
Markieren Sie Ihre Bewertung im linken Feld und klicken anschließend auf "Einsamkeit Test Auswerten"

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Fühlen Sie sich unter Menschen einsam? |
|  | 2. | Fehlen Ihnen Freunde, die sich um Sie bemühen? |
|  | 3. | Fühlen Sie sich abgelehnt und ungeliebt? |
|  | 4. | Tun Sie sich schwer, sich mit sich alleine zu beschäftigen? |
|  | 5. | Haben Sie so gut wie keine Freunde, bei denen Sie sich wohlfühlen? |
|  | 6. | Denken Sie, dass Sie nicht liebenswert sind? |
|  | 7. | Denken Sie, dass alle anderen besser, intelligenter und attraktiver sind als Sie? |
|  | 8. | Denken Sie, dass Sie es verdient haben, einsam zu sein? |
|  | 9. | Sind Sie unglücklich darüber, so viele Dinge alleine tun zu müssen? |
|  | 10. | Haben Sie Schwierigkeiten, Kontakte zu knüpfen? |
|  | 11. | Glauben Sie, wenn man alleine ist, dann muss man sich einsam fühlen? |
|  | 12. | Tun Sie sich schwer, sich mit anderen zu unterhalten? |
|  | 13. | Haben Sie hohe Erwartungen an andere Menschen? |
|  | 14. | Fühlen Sie sich isoliert und ausgeschlossen? |

Bottom of Form

Das ist enorm wichtig für innere Zufriedenheit.

**Notizen**

**TEST**

**Selbstlosigkeits**

**Neige ich dazu, zu selbstlos zu sein und zu wenig an mich zu denken?**

Mit Hilfe des folgenden Psychotest können Sie herausfinden,  
wie wichtig Sie Ihre Bedürfnisse im Verhältnis zu den Bedürfnisse anderer nehmen.

Wie steht es in Ihrem Leben um das Verhältnis von Geben und Nehmen? Aber vielleicht sind Sie ja auch zu selbstlos, also zu wenig egoistisch

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

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

Tragen Sie die Werte in die Felder links ein und klicken Sie anschließend auf "Auswerten"

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Wenn andere mich um einen Gefallen bitten, dann sage ich spontan ja. |
|  | 2. | Ich tue mich schwer, meine Wünsche zu äußern. |
|  | 3. | Ich fühle mich erst wohl, wenn es anderen gut geht. |
|  | 4. | Auf Kompromisse kann ich mich leicht einlassen. |
|  | 5. | Es macht mir nichts aus, zurückzustecken und anderen das Revier zu überlassen. |
|  | 6. | Nur einen sehr kleinen Teil meiner Freizeit verbringe ich damit, wirklich etwas für mich zu tun. |
|  | 7. | Für die Sorgen und Probleme anderer habe ich immer ein offenes Ohr. |
|  | 8. | Am Abend bin ich oft erschöpft, weil mich die Probleme meiner Freunde belasten. |
|  | 9. | Geld, Freiheit, Luxus, Status sind Werte, die für mich wenig zählen. |
|  | 10. | Eine gute Stimmung unter Freunden ist mir wichtiger, als Recht zu haben. |
|  | 11. | Für die Pflege meines Freundeskreises verwende ich viel Zeit. |
|  | 12. | Mir gelingt es selten, andere Menschen von meinen Wünschen zu überzeugen. |
|  | 13. | Ich hasse Konflikte und Auseinandersetzungen und halte mich deshalb lieber mit meiner Meinung und meinen Wünschen zurück. |
|  | 14. | Ich kann mich sehr gut in andere hineinversetzen. |
|  | 15. | Manchmal frage ich mich, wo ich mit meinen Bedürfnissen bleibe. |
|  | 16. | Ich tue oft etwas, was ich gar nicht möchte. |
|  | 17. | Ich achte sehr stark darauf, dass ich anderen gegenüber fair bin. |
|  | 18. | Ich mache anderen Menschen gerne eine Freude. |

**Notizen**

**TEST: Wie steht es um Ihre Ausstrahlung?**

Für eine positive Ausstrahlung ist vor allem ein selbstsicheres und überzeugendes Auftreten wichtig.

Hierzu gehören eine überzeugende Körpersprache, die Fähigkeit, sich selbst positiv darstellen zu können, die Kenntnis der eigenen Stärken und Fehler und die Fähigkeit, mit anderen souverän und selbstsicher umgehen zu können.

Der folgende Test gibt Ihnen Hinweise darauf, wie es um Ihre Ausstrahlung steht.

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

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Auf Bildern wirke ich unsicher. |
|  | 2. | Ich neige dazu, mich zu verspannen und meine Schulter hochzuziehen. |
|  | 3. | Mich gerade zu halten, ist nicht meine Stärke. |
|  | 4. | Ich habe die Tendenz, die Arme vor meiner Brust zu verschränken. |
|  | 5. | Beim Sprechen gestikuliere ich wenig. |
|  | 6. | Ich lache und lächle nur selten. |
|  | 7. | Mir macht es keinen Spaß, meinen Körper einzusetzen und zu tanzen. |
|  | 8. | Kleidung und Äußerlichkeiten sind mir nicht so wichtig. |
|  | 9. | Ich stehe ungern im Mittelpunkt. |
|  | 10. | Es macht mich nervös, wenn mich andere direkt anschauen. |
|  | 11. | Wenn ich mich im Spiegel anschaue, dann gefällt mir nicht, was ich sehe. |
|  | 12. | Es ist mir unangenehm, im Restaurant durch den Gastraum auf die Toilette zu gehen. |
|  | 13. | Ich lasse mich nicht gerne fotografieren. |
|  | 14. | Es gibt Körperteile, die ich überhaupt nicht an mir mag. |
|  | 15. | Ich gerate schnell aus dem Gleichgewicht und werde unsicher. |
|  | 16. | Mir fällt es schwer, mich zu loben. |
|  | 17. | Wenn ich mit anderen zusammen bin, dann halte ich mich zurück. |
|  | 18. | Ich lasse mir meine Unzufriedenheit anmerken, wenn ich mit anderen nicht einverstanden bin. |
|  | 19. | Kontakt mit Fremden aufzunehmen fällt mir schwer. |
|  | 20. | Andere haben Schwierigkeiten, mich zu verstehen, weil ich zu schnell oder zu leise spreche. |
|  | 21. | Mir fällt es schwer, anderen während des Gesprächs in die Augen zu schauen. |
|  | 22. | Im Gespräch mit anderen fällt mir oft nichts ein. |
|  | 23. | Wenn ich nichts Wichtiges zu sagen habe, halte ich lieber meinen Mund. |
|  | 24. | Von meinen Plänen und Träumen zu sprechen, fällt mir schwer. |

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

**Gesamtpunktzahl**



Bottom of Form

**Positive Ausstrahlung Test Auswertung**

**Wenn Sie 0 bis 5 Punkte haben,**  
fühlen Sie sich wohl in Ihrem Körper und dies macht sich in Ihrem Auftreten bemerkbar. Sie genießen es, Ihren Körper einzusetzen und mit ihm zu kommunizieren.

Sie sind Ihrem Körper positiv gegenüber eingestellt und Sie bringen dies mit Ihrer Körpersprache zum Ausdruck. Sie sind ein Mensch, der sich anderen gegenüber öffnet. Sie genießen es, gesehen zu werden.

Ganz sicher erleichtert es Ihnen Ihre offene Art, Kontakt aufzunehmen und Ihre Ziele zu verwirklichen. Sie sind im Einklang mit sich und wissen, dass Sie anderen Menschen etwas anzubieten haben. Sie verfügen über eine positive Ausstrahlung.

**Wenn Sie 6 bis 12 Punkte haben,**   
dann sind Sie bereits auf einem guten Weg. Sie können Ihre Attraktivität jedoch noch steigern. Um eine gute Ausstrahlung zu haben, benötigen Sie eine positive Einstellung zu sich selbst, eine offene Körpersprache und die Fähigkeit, mit anderen zu kommunizieren.

Überlegen Sie, in welchen von diesen Bereichen Sie noch dazu lernen möchten. Ist es Ihre nonverbale Körpersprache, Ihr Selbstvertrauen, Ihre Selbstakzeptanz oder Ihre Kommunikationsfähigkeit?

Stellen Sie sich ein kleines Trainingsprogramm zusammen und machen Sie sich an die Arbeit. Sie brauchen sich nicht zu verbiegen, sondern nur das zum Ausdruck zu bringen, was in Ihnen steckt.

**Wenn Sie 13 und mehr Punkte haben,**   
dann können Sie Ihre Ausstrahlung noch merklich steigern. Ihre negative Einstellung zu sich und Ihrem Körper hindert Sie daran, sich in Ihrem Körper wohlzufühlen. Mehr oder weniger unbewusst bringen Sie Ihre Unzufriedenheit mit sich in Ihrer Körpersprache zum Ausdruck.

Andere bekommen so das Bild von Ihnen, dass Sie nicht liebenswert und nicht interessant sind. Es fällt Ihnen wahrscheinlich im Augenblick auch schwer, sich anderen gegenüber zu öffnen.

Ein erster Schritt zu einer positiveren Ausstrahlung könnte für Sie sein, sich Ihre Stärken bewusst zu machen. Welche Erfolge haben Sie bisher zu verbuchen? Was können Sie besonders gut? Welche Eigenschaften und Merkmale zeichnen Sie aus?

Trainieren Sie sich darin, mit anderen über Ihre Erfolge zu sprechen.

Es lohnt sich für Sie auch, mit Ihrem Körper zu experimentieren. Stellen Sie sich beispielsweise vor den Spiegel und lächeln Sie sich zu.

Nehmen Sie einmal eine unsichere, eine selbstbewusste und eine arrogante Haltung ein. Spüren Sie bewusst in sich hinein, wie sich diese Haltungen anfühlen.

Dann können Sie diese Körpersprache auch bewusst einnehmen. Arbeiten Sie auch daran, Ihren Körper so zu akzeptieren, wie er ist.

**Tipps für eine positive Ausstrahlung**

**Eignen Sie sich eine selbstsichere Körpersprache an**:  
Schauen Sie Ihren Gesprächspartner an, halten Blickkontakt.  
Sprechen Sie klar und deutlich.

Üben Sie sich in small-talk.

Benutzen Sie Ihre Hände, um Ihre Worte zu unterstreichen. Ihre Arme hängen locker herunter, liegen auf der Stuhllehne oder in Ihrem Schoß.

Stehen oder sitzen Sie aufrecht.

Zeigen Sie Sympathie durch ein Lächeln.

**Eine positive Ausstrahlung ist nicht angeboren, sondern erworben.**

Verfolgen Sie den beruflichen Werdegang von Politikern und Sie werden feststellen, dass diese im Laufe ihrer Karriere in der Regel immer mehr an Ausstrahlung gewinnen, indem sie ihre Körpersprache gezielt und bewusst einsetzen. Das war z.B. sehr schön bei der Bundeskanzlerin Angela Merkel zu beobachten.

**Eine positive Ausstrahlung hat immer auch etwas mit Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu tun.**Ihr Selbstvertrauen steigern können Sie, wenn Sie lernen, sich mehr anzunehmen und zwar mit Ihren Stärken und Schwächen.Viele Hilfestellungen dazu finden Sie bei STRESS 24 –Ratgebern.  
So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen.

**Notizen**

**TEST**

**Sind Sie eher extravertiert oder introvertiert?**

Die Psychologie unterscheidet Menschen danach, ob sie eher introvertiert oder extravertriert sind. Was versteht man darunter?

Introversion und Extraversion gehören zu den 5 grundlegenden Persönlichkeitsmerkmalen, den Big Five.

**Introvertierte Menschen** sind eher verschlossen, scheu und zurückhaltend im Umgang mit anderen Menschen. Sie halten sich in Gegenwart anderer eher im Hintergrund.

**Extrovertierte Menschen** blühen auf, wenn sie mit anderen Menschen zusammen sind. Sie sind gesellig, sozial aktiv und sehr kommunikativ.

**Beachten Sie bitte:** Ob man eher introvertiert oder extravertiert ist, sagt nichts darüber aus, wie zufrieden und erfolgreich man ist.

D.h., Extraversion und Introversion sind per se keine guten oder schlechten Eigenschaften. Man kann als extravertierter Mensch unglücklich sein und man kann als introvertierter Mensch glücklich sein.

Ob Sie eher extravertiert oder introvertiert sind, erfahren Sie im Folgenden.

**Extraversion Test:** Kreuzen Sie diejenigen Feststellungen an, denen Sie zustimmen.

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Extraversion**   |  | | --- | | Mir fällt es leicht, auf andere zuzugehen.  Ich bin als Zuhörer von anderen gefragt.  Auf Partys stehe ich oft und gerne im Mittelpunkt.  Ich bin gerne unter Menschen.  Ich achte darauf, dass meine Bedürfnisse befriedigt werden.  Es geht mir am besten, wenn ich unter Menschen bin.  Ich komme sehr gut mit anderen Menschen klar.  Ich handle eher spontan und bin schnell für etwas zu begeistern.  Mir macht es Spaß, mit anderen etwas zu unternehmen.  Ich brauche immer Abwechslung und Neues.  Mit meiner Meinung halte ich nicht hinter dem Berg.  Wenn eine Beziehung nicht mehr richtig funktioniert, suche ich nach neuen Kontakten. | | **Ergebnis Extraversion** | |

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

Bottom of Form

**Introversion Test:** Kreuzen Sie diejenigen Feststellungen an, denen Sie zustimmen.

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Introversion**   |  | | --- | | Über meine Gefühle spreche ich selten.  Andere erleben mich als still und zurückhaltend.  Freundschaften schließe ich nur schwer.  Über Belanglosigkeiten rede ich nicht gern.  Ich verbringe viel Zeit mit mir allein.  Einige wenige enge Freundschaften genügen mir.  Ehe ich mich für eine Aktivität entscheide, überlege ich sorgfältig.  Bei viel Rummel fühle ich mich nicht wohl.  Ich mag es, unabhängig von anderen zu arbeiten.  Auf Festen beobachte ich andere lieber und halte mich eher im Hintergrund.  Ich tue mich schwer, neue Kontakte zu knüpfen.  Ich brauche viel Ruhe und Zeit für mich.  Überraschungen sind mir ein Gräuel. | | **Ergebnis Introversion** | |

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

Bottom of Form

**Extraversion-Introversion Test Auswertung**

Schauen Sie, in welchem der beiden Tests Sie die meisten Punkte haben.

**Wenn Sie im Extraversions-Test die meisten Punkte haben**, dann gehören Sie eher zu den extravertierten Menschen. Ihr Lebenselixier sind andere Menschen, Abwechslung und Austausch.

Wenn ständig etwas los ist, dann geht es Ihnen gut.  Sie kommen leicht in Kontakt zu anderen Menschen. In Gruppen fühlen Sie sich wohl und können es auch genießen, im Mittelpunkt zu stehen.

Auch die Rolle des Anführers und Initiators füllen Sie gerne aus. Neue Aufgaben reizen Sie.

**Wenn Sie im Introversions-Test die meisten Punkte haben**, dann gehören Sie eher zu den introvertierten Menschen.

Der Kontakt zu anderen Menschen hat keine so große Bedeutung für Sie. Es könnte sogar sein, dass Sie sich in großen Menschenansammlungen unsicher fühlen und diese meiden.

Sie sind sich selbst genug und lieben im Kontakt mit anderen eher den Part des Zuhörers. Wenn Sie ein Gespräch führen, dann geht es eher um ernste Themen.

Ihnen geht es gut, wenn alles seinen gewohnten Gang geht. Neues macht Sie unsicher und bereitet Ihnen manchmal auch Angst.

**Beachten Sie bitte:** Kein Mensch ist zu 100 Prozent entweder extravertiert oder introvertiert. Wir alle tragen beide Persönlichkeitsmerkmale in unterschiedlicher Ausprägung in uns.

**Introvertiert aufgrund persönlicher Probleme**

Die Neigung, eher introvertiert oder extravertiert zu sein, ist angeboren. Es kann aber sein, dass man sich aufgrund sozialer Ängste und Schüchternheit eher introvertiert verhält, obwohl man eigentlich ohne seine sozialen Ängste eher ein extravertierter Typ wäre.

In diesem Fall können wir lernen, extravertierter zu werden, indem wir lernen, unsere soziale Angst, unsere Schüchternheit und unsere Angst vor Ablehnung zu überwinden.

**Vielleicht mangelt es aber auch an Gesprächstechniken wie etwa dem Small Talk. Viele Menschen tun sich schwer, mit anderen ins Gespräch zu kommen, weil sie nicht wissen, worüber sie reden sollen.**

**Small Talk ist ein Türöffner, ein soziales Schmiermittel, das wir unbedingt einsetzen sollten.**

**Notizen**

**Test**

**Konfliktfähigkeit**

Lesen Sie die folgenden Feststellungen durch.

Überlegen Sie, ob diese

**1** = stimmen oder **0** = nicht stimmen

Tragen Sie die Werte in die Felder ein und klicken anschließend auf "Auswerten"

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Probleme und Krisen sind dazu da, gelöst zu werden. Sie sind die Würze des Lebens und man kann an ihnen wachsen. |
|  | 2. | Man muß auch nein sagen können - selbst wenn es für andere Nachteile hat und man nicht unbedingt Zustimmung und Verständnis erntet. |
|  | 3. | Wenn mich etwas stört, rede ich nicht lange um den heißen Brei herum. |
|  | 4. | Ungerechtigkeit ist mir ein Dorn im Auge. Da kann ich nicht still sein. |
|  | 5. | Lieber ein kurzer Streit als langfristig eine gestörte Beziehung. |
|  | 6. | Wenn man Probleme gleich klärt, wenn sie anfallen, dann hat man sie vom Tisch. |
|  | 7. | Kritik geht mir ganz schön unter die Haut und meist nehme ich sie persönlich. |
|  | 8. | Wenn jemand beleidigt und schlechtgelaunt ist, dann suche ich die Schuld meistens bei mir. |
|  | 9. | Mir ist eine friedliche entspannte Atmosphäre wichtiger, als für mein Recht zu kämpfen oder meine Meinung zu sagen. |
|  | 10. | Wenn ich einer anderen Person etwas abschlagen oder eine Forderung an Sie stellen muss, quäle ich mich tagelang, bis ich es ihr sage. |
|  | 11. | Wenn eine Person sich von mir angegriffen oder gekränkt fühlt, dann mache ich mir Vorwürfe. |
|  | 12. | Ich halte oftmals aus Angst vor einem Streit mit meinen Wünschen hinter dem Berg und hoffe im Stillen, dass der andere von sich aus draufkommt. |
|  | 13. | Wenn man will, dass andere sich nach unseren Vorstellungen verhalten, dann muss man diese erst einmal laut kundtun. |
|  | 14. | Konflikte im Zusammenleben sind ganz normal. Der andere kriegt sich dann schon wieder ein. |
|  | 15. | Hauptsache, den anderen geht es gut. Ich bin nicht so wichtig. |
|  | 16. | Bei Problemen gilt die Devise: Erst mal abwarten: Vielleicht lösen sie sich ja von selbst. |

**Test:**

**Bin ich ein notorischer Aufschieber?**

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 Aufgabe 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. |

**Notizen**

**TEST FRUSTRATION**

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

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. |

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

**Gesamtpunktzahl Frustrationstoleranz Test**



Bottom of Form

**Frustrationstoleranz Test Auswertung**

**Sie können maximal 95 Punkte erreichen.**

Je höher Ihr Punktwert, umso geringer ist Ihre Frustrationstoleranz.

Ihre geringe Frustrationstoleranz rührt daher, dass Sie sich negative Einstellungen angeeignet haben. Einstellungen wie:

*Die Dinge müssen so laufen, wie ich es möchte,  
sonst kann ich dies nicht ertragen.*

*Die Welt schuldet mir Zufriedenheit und Glück.*

*Ich kann es nicht ertragen, frustriert zu sein. Deshalb muss ich Frustrationen vermeiden.*

*Andere Menschen dürfen nichts tun, was mich frustrieren könnte.*

*Mir muss alles gelingen. Ich kann es nicht ertragen,  
wenn mir etwas nicht gelingt.*

Je mehr solcher Forderungen Sie an andere und das Leben stellen, umso häufiger geraten Sie aus dem Gleichgewicht, wenn diese nicht erfüllt werden.

Es ist ganz normal, dass Sie so wenige Schwierigkeiten und Enttäuschungen wie möglich haben möchten. Es macht jedoch einen großen Unterschied, ob Sie sich etwas nur wünschen oder fordern.

Die Forderung jedoch, dass Ihr Leben problemlos und reibungslos verlaufen muss, führt dazu, dass Sie häufig gefrustet, ärgerlich und gereizt sind.

Und wenn Sie wütend sind, können Sie viele Chancen und Möglichkeiten, die Ihnen das Leben bietet, nicht wahrnehmen. Ganz davon abgesehen, dass auch Ihr Körper dadurch in Mitleidenschaft gezogen wird, weil er dann quasi im Modus „Kämpfen“ läuft.

Und für andere Menschen sind Sie dann auch nur schwer zu genießen, wenn Ihre Stimmung auf dem Nullpunkt ist.

Sie können jedoch entscheiden, Ihre Einstellungen zu ändern und das Leben lockerer und spielerischer zu nehmen. Andere und das Leben sind nicht Ihre Gegner, die Sie bekämpfen müssen.

Ersetzen Sie Ihre fordernden Einstellungen durch akzeptierende Einstellungen. Auch wenn Sie noch so starke Forderungen an andere stellen, diese werden sich nach den eigenen persönlichen Prinzipien und Lebenserfahrungen verhalten und nicht nach den Ihren.

Trainieren Sie sich z.B. darin, Situationen, die Ihnen nicht gefallen, für den Augenblick zu akzeptieren.

In einem zweiten Schritt können Sie nach Wegen und Möglichkeiten suchen, wie Sie diese zu Ihren Gunsten verändern können.

Sie werden merken, wie viel mehr Energie Sie dadurch frei haben, sich um die Dinge zu kümmern, die Sie verändern können bzw. die Ihnen Spaß machen.

Erlauben Sie Ihrer geringen Frustrationstoleranz nicht, Ihre persönliche und berufliche Entwicklung zu sabotieren.

Schauen Sie sich diesen Beitrag an: STRESS 24 Geringe Frustrationstoleranz -

**NOTIZEN**

**Test: Bin ich ein Perfektionist?**

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. |
|  |  | Notizen |
|  | 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, denn ich gehe meine Aufgaben immer wieder durch, um sie perfekt ausführen zu können. |

Bottom of Form

Bottom of Form

Bottom of Form

**Notizen**

**Test:**

**Sind Sie anfällig für Schuldgefühle?**

Schuldgefühle und Selbstvorwürfe sind ein idealer Nährboden für seelische und körperliche Probleme.

Sie leiden unter einem geringen Selbstwertgefühl, neigen zu Depressionen und gesundheitlichen Problemen.

Der folgende Test zeigt Ihnen, ob Ihre Schuldgefühle so belastend sind, dass diese Ihr Leben und das Ihrer Mitmenschen negativ beeinflussen.

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

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Werfen Sie sich häufig vor, dass Sie hätten etwas Bestimmtes tun sollen, es aber nicht getan haben? |
|  | 2. | Verlangen Sie von sich, keine Fehler machen zu dürfen? |
|  | 3. | Machen Sie sich im Nachhinein oft Vorwürfe, auch wenn Sie gar nicht anders hätten handeln können? |
|  | 4. | Erwarten Sie von sich, es jedem recht machen zu müssen? |
|  | 5. | Lassen Sie sich von anderen leicht ein schlechtes Gewissen einreden? |
|  | 6. | Kennen Sie den Vorwurf, falsch gehandelt zu haben? |
|  | 7. | Beschäftigen Sie sich abends im Bett damit, welche Fehler Ihnen tagsüber unterlaufen sind? |
|  | 8. | Gibt es Dinge in Ihrem Leben, die Sie sich nicht verzeihen können? |
|  | 9. | Zweifeln Sie bei Vorwürfen von anderen immer zuerst an sich? |
|  | 10. | Fühlen Sie sich oft unglücklich, unzufrieden, gereizt oder einsam? |
|  | 11. | Leiden Sie unter körperlichen Beschwerden, für die keine körperlichen Ursachen gefunden werden? |
|  | 12. | Leiden Sie oft unter Konzentrationsproblemen, weil Sie darüber grübeln, etwas falsch gemacht zu haben? |
|  | 13. | Fällt es Ihnen schwer, anderen gegenüber Fehler zuzugeben? |
|  | 14. | Nehmen Sie bei Konflikten meist die Schuld auf sich? |
|  | 15. | Entschuldigen Sie sich ausschweifend, wenn Sie glauben, etwas falsch gemacht zu haben? |
|  | 16. | Meiden Sie Menschen, denen Sie aus Ihrer Sicht unrecht getan haben? |
|  | 17. | Gibt es Dinge, die Sie glauben, unbedingt tun zu müssen, und trotzdem nicht tun? |
|  | 18. | Glauben Sie, dass man Schuldgefühle haben muss, wenn man sich falsch verhält? |
|  | 19. | Sehen Sie Schuldgefühle als eine gerechte Strafe für ein Fehlverhalten und als ein Mittel, sich zu bessern? |
|  | 20. | Sind Sie der Meinung, dass gute Menschen sich dadurch auszeichnen, dass sie Schuldgefühle haben? |

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

**Gesamtpunktzahl Schuldgefühle Test**



Bottom of Form

**Schuldgefühle Test Auswertung**

Sie können maximal 100 Punkte erreichen

Je häufiger Sie mit Ja geantwortet haben, je höher Ihre Punktzahl ist, umso anfälliger sind Sie für Schuldgefühle und umso mehr leiden Sie unter diesen.

Ihre Schuldgefühle führen dazu, dass Sie sich oft unglücklich, gereizt, wütend, ängstlich, depressiv und minderwertig fühlen.

**Sie spüren Ihre Schuldgefühle höchstwahrscheinlich körperlich.**

Wenn man sich Vorwürfe macht und sich etwas nicht verzeihen kann, dann kommt man aus dem Gleichgewicht und reagiert mit Anspannung oder Unruhe.

Handelt es sich um gewichtige Vorwürfe, die man über lange Zeit aufrechterhält, kann es auch zu körperlichen Schmerzen kommen.

**Schuldgefühle beeinflussen auch Ihr Verhalten.**

Andere können Sie leicht manipulieren. Sie tun sich schwer, einen Fehler einzuräumen, oder versuchen, Ihre Schuldgefühle durch Suchtmittel wie Alkohol oder Beruhigungsmittel zu betäuben.

Vielleicht leiden Sie zwar unter Schuldgefühlen, aber glauben, diese seien gerecht und nicht zu vermeiden. Dann sollten Sie sich einmal genauer anschauen, wie Schuldgefühle entstehen.

Schuldgefühle beweisen nicht, dass Sie sich falsch verhalten haben. Sie treten auch auf, wenn Sie sich vorwerfen, etwas getan oder versäumt zu haben, von dem Sie überzeugt sind, dass Sie es hätten nicht tun bzw. tun sollen, und sich deshalb als gesamte Person verurteilen.

Dies bedeutet, dass sie manchmal leiden, weil Sie sich einreden, dass Sie sich anders hätten verhalten sollten.

Ein Weg, Ihre Schuldgefühle zu überwinden, kann sein, genau zu prüfen, ob Sie wirklich hätten anders handeln können, ob Sie hundertprozentig alleine für das Ereignis verantwortlich sind und ob Sie deshalb wirklich ein schlechter Mensch sind.

Schuldgefühle führen nicht automatisch dazu, dass Sie sich in Zukunft bessern.

Um sich zu bessern, genügt es, Ihr Fehlverhalten zu bereuen, und daran zu arbeiten, sich zu ändern.

Hilfreich ist es meist auch, sich zu entschuldigen und nach Wegen zu suchen, den Fehler wiedergutzumachen.

Wenn Sie sich häufig Schuldgefühle und Selbstvorwürfe machen, dann schauen Sie sich meine Tipps zur Überwindung von Schuldgefühlen an.

**TEST:**

**Brauche ich psychologische Hilfe? Wann ist eine Therapie sinnvoll?**

Mit Hilfe des folgenden Test können Sie herausfinden, ob es für Sie hilfreich wäre, eine Psychotherapie bei einem Psychotherapeuten zu machen.

**Die folgenden Fragen beziehen sich auf die letzten 4 bis 8 Wochen.**  
  
**Beachten Sie bitte:**  
Der folgende Test ersetzt keine Diagnose durch einen Psychotherapeuten! Er liefert lediglich erste Hinweise, ob Sie möglicherweise unter einem Problem leiden, bei dem Sie überfordert sind.

Wenn Sie unter Depressionen leiden oder Sie Selbstmordgedanken haben, dann nehmen Sie Kontakt mit einem Psychotherapeuten auf.

Lesen Sie die folgenden Feststellungen durch.

Überlegen Sie bei jeder Feststellung, ob diese auf Sie

**0 = nicht zutrifft, 1 = etwas zutrifft, oder 2 = ja, sehr zutrifft**

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

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Ich habe schon versucht, meine Probleme alleine in den Griff zu bekommen - aber ohne Erfolg. |
|  | 2. | Ich habe Probleme, mich auf meine Arbeit zu konzentrieren. |
|  | 3. | Ich habe keinen Appetit mehr. |
|  | 4. | Mein Problem belastet mich sehr. |
|  | 5. | Mein Problem belastet meine Partnerschaft. |
|  | 6. | Ich kann mich kaum noch an etwas freuen. |
|  | 7. | Mein Problem ist in den letzten Wochen schlimmer geworden. |
|  | 8. | Ich habe körperliche Beschwerden (Erschöpfungs-, Angst- und Unruhezustände, Magenbeschwerden, Erbrechen, usw). |
|  | 9. | Meine Leistungsfähigkeit hat nachgelassen. |
|  | 10. | Ich habe Selbstmordgedanken. |
|  | 11. | Ich nehme Alkohol, Tabletten oder Drogen, um mich besser zu fühlen und den Anforderungen gewachsen zu sein. |
|  | 12. | Ich kann mit anderen nicht über mein Problem sprechen bzw. habe niemanden, mit dem ich sprechen könnte. |
|  | 13. | Ich getraue mich nicht, mit einem Arzt über mein Problem zu sprechen. |
|  | 14. | Ich grüble viel und kann kaum noch abschalten. |
|  | 15. | Ich habe das Gefühl, alles wächst mir über den Kopf. |
|  | 16. | Ich glaube nicht, dass ich meine Probleme alleine in den Griff bekomme. |
|  | 17. | Ich esse sehr viel mehr als früher. |
|  | 18. | Ich habe Schlafstörungen. |
|  | 19. | Ich vernachlässige meine Interessen und Hobbys. |
|  | 20. | Ich habe mich von meinen Freunden zurückgezogen. |

**NOTIZEN**

**TEST*:***

***Leide* ich unter einem Helfersyndrom?**

*Autorin: Dr. Doris Wolf, Diplom Psychologin*

Die folgenden Fragen sollen Ihnen dabei helfen, zu überdenken, inwieweit Ihre Hilfsbereitschaft Ihnen und dem Hilfsbedürftigen gut tut oder schadet. Die Fragen können Sie auf den Beruf, die Familie und die Partnerschaft beziehen.

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

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Hören Sie öfters von Freunden den Satz "Denk auch mal an dich"? |
|  | 2. | Fällt es Ihnen schwer, eigene Wünsche zu finden und zu formulieren? |
|  | 3. | Glauben Sie, ein schlechter Mensch zu sein, wenn Sie nicht helfen? |
|  | 4. | Denken Sie häufig "Ich bin zu gut für diese Welt"? |
|  | 5. | Tun Sie sich schwer, andere um Hilfe zu bitten? |
|  | 6. | Haben Sie manchmal den Eindruck, besser als der andere zu wissen, was gut für ihn ist? |
|  | 7. | Fühlen Sie sich häufig erschöpft und kraftlos? |
|  | 8. | Neigen Sie dazu, Menschen anzuziehen, die Probleme haben? |
|  | 9. | Versuchen Sie häufig, die Probleme anderer zu Ihren eigenen zu machen und zu lösen? |
|  | 10. | Haben Sie viele Ideen, wie der andere sich ändern sollte. |
|  | 11. | Stellen Sie Ihre Ziele und Bedürfnisse immer hinten an? |
|  | 12. | Schauen Sie erst, was der andere braucht, ehe Sie sich um sich selbst kümmern? |
|  | 13. | Fällt es Ihnen schwer, anderen zu zeigen, wie es Ihnen geht? |
|  | 14. | Sind Sie häufig enttäuscht, dass andere Ihren Einsatz so wenig anerkennen? |
|  | 15. | Zweifeln Sie manchmal am Sinn Ihres Lebens? |
|  | 16. | Sind Sie so einfühlsam, dass Sie häufig ungefragt helfen? |
|  | 17. | Hilft Ihnen das Helfen, Ihrem Leben einen Sinn zu geben? |
|  | 18. | Leiden Sie unter Schuldgefühlen, wenn Sie nicht helfen? |
|  | 19. | Nehmen Sie regelmäßig Beruhigungsmittel oder Schlafmittel? |
|  | 20. | Fällt Ihnen im Rückblick auf Ihr Leben nur ein, dass Sie anderen geholfen haben? |
|  | 21. | Erinnern Sie andere manchmal daran, wie viel Sie im Vergleich zu ihnen leisten? |
|  | 22. | Denken Sie häufig, dass andere Ihnen etwas schulden? |

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

**Gesamtpunktzahl Helfersyndrom Test**



Bottom of Form

**Helfersyndrom Test Auswertung**

**Sie können maximal 110 Punkte erreichen.**

Wenn Sie mehr als 50 Punkte haben, dann ist das ein Hinweis darauf, dass Sie unter einem Helfersyndrom leiden könnten.

Der Test kann und soll nicht messen, wie groß Ihre Hilfsbereitschaft ist. Hilfsbereitschaft als solche kann man auch nicht als gut oder schlecht bewerten. Letztendlich ist es Ihre Entscheidung, wie viel Sie anderen geben und ab wann Sie an sich denken.

Je mehr Sie sich überfordert fühlen, je mehr Sie das Gefühl haben, nicht genügend gewürdigt zu werden oder an den Grenzen Ihrer Belastbarkeit zu sein, umso wahrscheinlicher leiden Sie jedoch unter einem Helfersyndrom.

Dies bedeutet, dass Sie nur die Bedürfnisse anderer sehen, anstatt auch an Ihr seelisches und körperliches Wohl zu denken.

Nehmen Sie Ihre körperlichen und seelischen Signale zum Anlass, zu prüfen, ob Ihnen und den Menschen, die Sie unterstützen, Ihre Hilfe wirklich gut tut.

Es könnte sein, dass Sie die Kräfte und Entwicklungsmöglichkeiten der anderen unterschätzen und mehr Unterstützung geben, als diese benötigen.

Vielleicht aber überfordern Sie sich selbst mit der Hilfe und kommen an Ihre Grenzen. Sie treiben Raubbau mit Ihren Kräften, schwächen Ihre Immunabwehr und laugen sich aus.

**Anderen verschweigen Sie Ihre Not. Irgendwann laufen Sie Gefahr, selbst zusammenzubrechen und Hilfe zu bedürfen.**

**Kein Mensch ist selbstlos, nicht einmal Mutter Theresa war es. Es ist deshalb wichtig und legitim, auch an sein eigenes Wohlbefinden zu denken. Sie werden nicht zu einem besseren Menschen, wenn Sie auf Dauer nur an andere denken und sich vernachlässigen.**

**Fragen Sie sich, ob Sie wirklich nur selbst als Helfer in Frage kommen oder ob Sie auch einen Teilbereich an andere abgeben können.**

**Fragen Sie sich, ob Sie in der konkreten Situation wirklich gefordert sind.**

**Wenn es Ihnen psychisch und körperlich sehr schlecht geht, dann scheuen Sie sich nicht, die Hilfe eines Psychotherapeuten in Anspruch zu nehmen.**

**In einer Psychotherapie können Sie herausfinden, welches der Motor für Ihr Helfer-Verhalten ist.**

**NOTIZEN**

**Test:**

**Bin ich in einer Midlife Krise?**

Dieser Test hilft Ihnen zu erkennen, ob Sie sich in einer Midlife Crisis befinden könnten.

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

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Fühlen Sie sich in Ihrem momentanen Leben eingeengt? |
|  | 2. | Sind Sie zwischen 35 und 45 Jahren? |
|  | 3. | Haben Sie das Gefühl, in Routine zu ersticken? |
|  | 4. | Haben Sie das Bedürfnis, etwas vollkommen Neues zu erleben? |
|  | 5. | Fragen Sie sich häufig: Soll das alles gewesen sein? |
|  | 6. | Stellen Sie Entscheidungen in Frage, die Sie früher getroffen haben? |
|  | 7. | Suchen Sie verstärkt nach einem Sinn in Ihrem Leben? |
|  | 8. | Haben Sie Angst, zu sterben, bevor Sie alles erlebt haben, was Sie sich wünschen? |
|  | 9. | Macht es Ihnen zu schaffen, dass Ihre Leistungsfähigkeit nachlässt? |
|  | 10. | Fragen Sie sich manchmal, wer Sie wirklich sind? |
|  | 11. | Haben Sie Probleme, die Freizeit zu genießen? |
|  | 12. | Haben Sie das Gefühl, nicht mehr viel für Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner zu empfinden? |
|  | 13. | Macht Ihnen Ihre Arbeit keinen Spaß mehr? |
|  | 14. | Fühlen Sie sich von Alltagszwängen und Gewohnheiten erstickt? |
|  | 15. | Machen Sie sich Phantasien, aus Partnerschaft oder Beruf auszusteigen? |
|  | 16. | Leiden Sie darunter, beruflich keine Aufstiegschancen mehr zu haben? |
|  | 17. | Haben Sie den Eindruck, Ihre Hobbys füllen Sie nicht mehr aus? |

Notizen

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

**Gesamtpunktzahl**



Bottom of Form

**Midlife Crisis Test Auswertung**

**Sie können maximal 85 Punkte im Midlife Crisis Test erreichen.**

Je mehr Fragen Sie mit Ja beantwortet haben, je mehr Punkte Sie erzielt haben, umso eher könnten Sie in einer Midlife Krise stecken, die mit Gereiztheit, Unzufriedenheit, Ängsten, Selbstzweifeln und auch Kraftlosigkeit einhergehen kann.

Hinter Ihren negativen Gefühlen können sich eine Midlife Crisis aber auch eine Depression oder ein Burnout Syndrom verbergen.

**Wie jede Krise beinhaltet auch die Midlife Crisis seelisches Leid und eine Chance.**

Sie gibt Ihnen die Chance, zu erkennen, was für Sie im Leben wichtig und was unwichtig ist. Sie können gestärkt, reifer und glücklicher aus dieser Krise hervorgehen.

**Für diese Krise der Lebensmitte gibt es keine Lösung von der Stange.**

Wenn Sie mit Ihrem Leben unzufrieden sind, dann müssen Sie selbst herausfinden, welchen Weg Sie einschlagen und was Sie mit Ihrem weiteren Leben anfangen möchten.

Nehmen Sie am besten Ihre negativen Gefühle zum Anlass, ganz bewusst Bilanz in Ihrem Leben zu ziehen:  
Welches sind meine wichtigsten Werte?  
Welche Ziele habe ich erreicht?  
Welche Ziele möchte ich noch erreichen?  
Welche Bedürfnisse wurden bisher noch nicht erfüllt  
oder haben sich erst jetzt gezeigt?  
Was muss passieren, damit ich mich wieder im Gleichgewicht fühlen kann?

Suchen Sie ganz konkret nach Möglichkeiten, wie Sie Ihre Wünsche verwirklichen können. Werden Sie aktiv.

Gehen Sie behutsam vor und werfen Sie nicht gleich alles, was Ihnen bisher in Ihrem Leben wichtig war, über den Haufen.

Wenn Sie den Eindruck haben, es sei zu spät zu einer Änderung und Ihre Wünsche könnten in Ihrem Leben nicht mehr erfüllt werden, dann sprechen Sie mit Freunden über Ihre Gedanken oder nehmen Kontakt zu einem Psychotherapeuten auf.

**NOTIZEN**

**TEST**

**Werde ich gemobbt?**

**Mobbing Test**

Dieser Mobbing Test gibt Hinweise darauf, ob Sie an Ihrem Arbeitsplatz gemobbt werden.

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

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Hinter Ihrem Rücken wird schlecht über Sie gesprochen. |
|  | 2. | Sie werden von Ihren Kollegen lächerlich gemacht. |
|  | 3. | Ihr Gang, Ihre Stimme, Ihre Gesten oder Ihr Lachen werden nachgeäfft. |
|  | 4. | Es werden Ihnen Arbeiten übertragen, die Sie unter- oder überfordern. |
|  | 5. | Ihre Entscheidungen werden in Frage gestellt. |
|  | 6. | Sie stellen Sie Entscheidungen in Frage, die Sie früher getroffen haben. |
|  | 7. | Man gibt Ihnen Arbeiten, die Ihrer Gesundheit schaden könnten. |
|  | 8. | Ihnen wird körperliche Gewalt angedroht. |
|  | 9. | Sie werden verbal oder tätlich sexuell belästigt. |
|  | 10. | Ihre Arbeit wird ständig kritisiert. |
|  | 11. | Sie werden wegen Ihrer politischen und/oder religiösen Überzeugung oder Herkunft angegriffen. |
|  | 12. | Ihre Möglichkeiten, sich frei zu äußern, werden stark eingeschränkt. |
|  | 13. | Wenn Sie sich äußern, werden Sie oft oder ständig unterbrochen. |
|  | 14. | Sie werden öfter angeschrien und kritisiert als andere, obwohl Sie es Ihrer Meinung nach nicht verdienen. |
|  | 15. | Sie werden mit Telefonterror belästigt. |
|  | 16. | Kollegen und Chef machen Andeutungen, die Sie nicht verstehen. |
|  | 17. | Die Kollegen verstummen, wenn Sie den Raum betreten und sprechen nicht mehr mit Ihnen. |
|  | 18. | Ihr Arbeitsplatz wird verlegt, so dass Sie keinen Kontakt mehr zu den Kollegen haben. |
|  | 19. | Sie bekommen keine Aufgaben, ständig neue oder sinnlose Aufgaben zugewiesen. |
|  | 20. | Ihre Kollegen begegnen Ihnen mit abwertenden Blicken oder Gesten. |
|  | 21. | Die Kollegen bringen Gerüchte über Sie in Umlauf. |
|  | 22. | Man unterstellt Ihnen, psychisch krank oder nicht normal zu sein. |
|  | 23. | Die Kollegen machen sich über Sie wegen einer Behinderung, die Sie haben, lustig. |
|  | 24. | Kollegen und/oder Chef benutzen Ihnen gegenüber entwürdigende Schimpfworte. |
|  | 25. | Es wird körperliche Gewalt gegen Sie eingesetzt. |
|  | 26. | Man versucht, Sie finanziell zu schädigen, indem man z.B. Arbeitsmaterialien entwendet oder zerstört. |

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

**Gesamtpunktzahl Mobbingtest**



Bottom of Form

**Mobbing Test Auswertung**

Je mehr der aufgeführten Situationen Sie **mindestens einmal die Woche über einen längeren Zeitraum** (6 bis 12 Monate) erleben, desto wahrscheinlicher werden Sie an Ihrem Arbeitsplatz gemobbt.

Zur **Abklärung des Mobbing Verdachtes** ist es hilfreich, wenn Sie sich an eine auf Mobbing spezialisierte Beratungsstelle wenden.

Gelegentliche Auseinandersetzungen und/oder Konflikte mit Kollegen und Chefs sind noch kein Mobbing. Legen Sie diese Unstimmigkeiten und Konflikte in einem klärenden Gespräch mit den Betreffenden bei.

Wenn Sie ein Mobbing Opfer sind und sich selbst psychisch stark genug fühlen, dann können Sie eventuell durch ein beherztes und selbstbewussstes Auftreten gegenüber den mobbenden Kollegen diesen den Wind aus den Segeln nehmen.

Sprechen Sie diese direkt auf ihr Verhalten an, machen deutlich, dass Sie deren Verhalten durchschauen und auf keinen Fall hinnehmen.

Sprechen Sie Ihren Vorgesetzten und/oder den Betriebsrat auf das Verhalten Ihrer Kollegen an. Ist Ihr Chef selbst der Mobber, dann gehen Sie zu dessen Chef.

Wenden Sie sich zusätzlich an eine auf Mobbing spezialisierte Einrichtung innerhalb unserer **SOUL-WATCHER®-Organisation**, um die Situation genauer zu analysieren und sich Hilfe zu holen. Sprechen Sie mir Ihrer Moderatorin bzw. mit Ihrer Gebietsleiterin!

**Bleiben Sie nicht allein mit Ihren Erfahrungen**, denn besonders bei Mobbing besteht die Gefahr, dass man sich selbst mehr und mehr in Frage stellt und das Selbstwertgefühl massiv leidet.

Wenn es Ihnen psychisch und körperlich sehr schlecht geht, dann scheuen Sie sich nicht, die Hilfe eines unserer Psychotherapeuten in Anspruch zu nehmen.

Als Mobbing Opfer sind vermutlich Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstvertrauen stark in Mitleidenschaft gezogen. Sie fühlen sich hilflos und wehrlos. Es gibt jedoch kaum etwas Schlimmeres, als sich wehrlos anderen ausgeliefert zu fühlen.

In einer Psychotherapie können Sie lernen, Ihr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu stärken und wieder Vertrauen in Ihre Fähigkeiten zu gewinnen.

Und Sie lernen, wie Sie sich aus der Opferrolle befreien, Grenzen setzen und sich schützen können.

***SCHUL-MOBBING Denken Sie an ihre Kinder!***

***SCHUL-MOBBING IST EIN GROSSES PROBLEM.***

***Es kann Ihre Kinder ein Leben lang beeinträchtigen.***

**NOTIZEN**

**Psychologische Tests zu Burnout & Stress**

**Burnout Test**

*Autorin: Dr. Doris Wolf, 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 ab.

Im Burnout Risiko Test 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? |

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 zu bekommen.

Machen Sie in diesem Fall auch den Burnout Risiko Test.

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, 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.

**NOTIZEN**

**Burnout Risiko Test**

*Autorin: Dr. Doris Wolf, 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.

**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? |

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

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. 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.Top of Form

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.

**NOTIZEN**

**TEST**

**Wie stark belastet Sie Stress?  
Wie gestresst sind Sie?**

Lesen Sie die folgenden Fragen durch. Überlegen Sie bei jeder Frage, ob diese auf Sie

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

Markieren Sie die auf Sie zutreffenden Fragen und klicken Sie anschließend auf "Stress Test Auswerten".

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Sind Sie tagsüber oft müde und erschöpft, obwohl Sie ausreichend Schlaf hatten? |
|  | 2. | Haben Sie Probleme, abends oder am Wochenende abzuschalten? |
|  | 3. | Sind Sie anfällig für Infektionen wie eine Grippe und Erkältungen? |
|  | 4. | Trinken Sie mehr Alkohol als früher, um abzuschalten? |
|  | 5. | Können Sie schlecht einschlafen und/oder wachen nachts häufiger auf? |
|  | 6. | Können Sie sich schlecht konzentrieren und verlieren häufig bei Gesprächen den Faden. |
|  | 7. | Fühlen Sie sich, mehr als früher, im Job überfordert und haben das Gefühl, alles wächst Ihnen über den Kopf? |
|  | 8. | Reagieren Sie gereizt und aggressiv, wenn etwas nicht so läuft, wie geplant? |
|  | 9. | Leiden Sie häufiger als früher unter Kopfschmerzen, einem nervösen Magen oder Herzklopfen? |
|  | 10. | Haben Sie das Gefühl, mehr Opfer als Herr der Lage zu sein? |
|  | 11. | Nerven Sie die Fliege an der Wand oder ein klingelndes Telefon mehr als früher? |
|  | 12. | Ziehen Sie sich von Freunden zurück und meiden gesellige Treffen? |
|  | 13. | Fühlen Sie sich ausgelaugt und ausgebrannt und haben das Gefühl, allem nicht mehr gewachsen zu sein? |
|  | 14. | Ertappen Sie sich oft bei aggressiven Gedanken und Vorstellungen, die sich gegen andere richten? |
|  | 15. | Haben Sie Angst, die Kontrolle über sich oder Ihr Verhalten zu verlieren? |
|  | 16. | Können Sie sich nicht mehr entspannen, sondern stehen ständig unter Strom? |
|  | 17. | Vernachlässigen Sie schon längere Zeit Ihre Freunde und/oder Ihre Hobbys? |
|  | 18. | Behalten Sie Ihre Sorgen lieber für sich, als mit anderen darüber zu sprechen? |
|  | 19. | Äußern sich Freunde oder Ihr Partner besorgt um Ihre Gesundheit? |
|  | 20. | Brechen Sie leicht in Tränen aus oder fühlen sich schnell gekränkt? |
|  | 21. | Greifen Sie oft zu Süßigkeiten und Fast Food? |
|  | 22. | Trinken Sie am Tag mehr als drei Tassen Kaffee? |
|  | 23. | Rauchen Sie wesentlich mehr wie früher? |
|  | 24. | Greifen Sie zu Beruhigungs-/ Schlafmitteln oder Psychopharmaka? |
|  | 25. | Tun Sie sich momentan schwer, Entscheidungen zu treffen? |
|  | 26. | Haben Sie Angst vor der Zukunft? |
|  | 27. | Sehen Sie sich als Versager, der nicht mit seinem Leben klarkommt? |
|  | 28. | Neigen Sie im Augenblick zu kleinen Unfällen oder verlegen bzw. vergessen wichtige Dinge? |

**NOTIZEN**

**Belastbarkeits Test**

Probleme, Lebenskrisen, Belastungen und Niederlagen sind ein fester Bestandteil des Lebens.

Ob und wie gut wir mit ihnen umgehen können, hängt von unserer inneren Widerstandkraft (Resilienz) ab.

Dieser Resilienz Test gibt Hinweise, wie belastbar Sie sind und wie gut Sie mit Belastungen umgehen können.

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

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Sind Sie schnell bei der Hand, bei Vorschlägen und neuen Ideen einen Pferdefuß zu sehen, und entmutigen sich und andere dadurch? |
|  | 2. | Blicken Sie oft sorgenvoll in die Zukunft und ängstigen sich, was passieren könnte? |
|  | 3. | Fühlen Sie sich häufig als Opfer und haben den Eindruck, wenig oder keine Kontrolle über das zu haben, was Ihnen widerfährt? |
|  | 4. | Tun Sie sich schwer, sich auf neue und ungewohnte Situationen einzustellen? |
|  | 5. | Ist Ihr ganzer Tag versaut, wenn jemand Sie ungerecht oder schlecht behandelt? |
|  | 6. | Sind Sie ein eher pessimistisch veranlagter Mensch? |
|  | 7. | Neigen Sie dazu, aus einer Mücke einen Elefanten zu machen? |
|  | 8. | Empfinden Sie viele Dinge, die Ihnen widerfahren, als ungerecht und ärgern sich darüber? |
|  | 9. | Hängt Ihre Zufriedenheit sehr stark davon ab, ob sich die Dinge so entwickeln, wie Sie es sich wünschen? |
|  | 10. | Neigen Sie dazu, das Glas eher als halbleer anzusehen? |
|  | 11. | Ärgern Sie sich maßlos und nehmen Sie es sich furchtbar übel, wenn Ihnen etwas nicht gelingt? |
|  | 12. | Fällt es Ihnen schwer, in Krisensituationen einen klaren Kopf zu bewahren? |
|  | 13. | Bemitleiden Sie sich häufig, weil andere oder das Leben es so schlecht mit Ihnen meinen? |
|  | 14. | Reagieren Sie in Krisensituationen eher panisch und fühlen sich schnell überfordert? |
|  | 15. | Bricht für Sie eine Welt zusammen, wenn die Dinge nicht so laufen, wie Sie es sich vorstellen? |
|  | 16. | Sehen Sie in allem und jedem erst einmal das Negative? |
|  | 17. | Halten Sie gute Leistungen und Erfolge für selbstverständlich und nicht der Rede wert? |
|  | 18. | Glauben Sie, dass man keinem Menschen trauen kann und jeder Ihnen nur Schlechtes will? |
|  | 19. | Tun Sie sich schwer, sich von anderen helfen zu lassen und nach Unterstützung zu fragen? |
|  | 20. | Mangelt es Ihnen an Selbstvertrauen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten? |
|  | 21. | Tun Sie sich schwer, sich von Krisen und Niederlagen zu erholen? |
|  | 22. | Sind Sie schnell entmutigt und geben auf, wenn Sie auf Widerstände stoßen? |
|  | 23. | Lehnen Sie sich wegen bestimmter Eigenschaften oder Merkmale ab? |
|  | 24. | Reagieren Sie schnell gekränkt und verletzt, wenn andere Sie kritisieren? |

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

**Gesamtpunktzahl Resilienz Test**



Bottom of Form

**Resilienz Test Auswertung**

Je mehr Fragen Sie mit Ja beantwortet haben, desto weniger belastbar sind Sie und desto geringer ist Ihre Resilienz.

Sie besitzen dann negative Einstellungen und Verhaltensmuster haben, die es Ihnen schwer machen, mit Belastungen und Problemen fertig zu werden.

Es könnte auch sein, dass Sie deshalb burnoutgefährdet sind bzw. häufig unter Depressionen und stressbedingten körperlichen Erkrankungen leiden.

Wenn Sie Ihre innere Widerstandskraft (Resilienz) verbessern lernen, werden Sie sich den Problemen und Lebenskrisen weniger ausgeliefert fühlen und so diese eher meistern.

Anregungen, wie Sie Ihre Belastbarkeit verbessern und stärken können, finden Sie im folgenden.

**Wie können Sie Ihre Belastbarkeit (Resilienz) stärken?**

Wenn Sie belastbarer werden möchten, dann schauen Sie, in welchen Situationen und Bereichen Ihre Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit gering sind. Hier einige Anregungen.

Nehmen Sie sich die Worte anderer sehr zu Herzen und sind schnell gekränkt und verletzt? Dann lernen Sie, sich gegen Kränkungen immun zu machen.

Neigen Sie dazu, schnell die Flinte ins Korn zu werfen, wenn Probleme auftauchen? Dann lernen Sie, Ihre Motivation und Ihr Durchhaltevermögen zu trainieren.

Sind Sie ein eher pessimistisch eingestellter Mensch? Dann trainieren Sie, optimistischer zu werden.

Blicken Sie oft sorgenvoll in die Zukunft und ängstigen sich, was passieren könnte? Schauen Sie sich die Videohilfen zur Angst vor der Zukunft an.

Bemitleiden Sie sich häufig, weil andere oder das Leben es so schlecht mit Ihnen meinen? Dann schauen Sie sich den Beitrag zum Selbstmitleid an.

Mangelt es Ihnen an einer gesunden Frustrationstoleranz und geben Sie deshalb schnell auf, wenn Sie auf Widerstände stoßen? Dann schauen Sie sich an, welche Möglichkeiten Sie haben, Ihre Frustrationstoleranz zu erhöhen.

Fühlen Sie sich häufig als Opfer und haben den Eindruck, wenig oder keine Kontrolle über das zu haben, was Ihnen widerfährt? Dann lernen Sie, Ihre Gefühle zu beeinflussen und wie man sich aus der Opferrolle befreit.

Mangelt es Ihnen an Selbstvertrauen? Trauen Sie sich wenig zu? Zweifeln Sie an sich und Ihren Fähigkeiten? Dann lernen Sie, Ihr Selbstvertrauen zu stärken.

Ist Ihr Selbstwertgefühl gering? Verspüren Sie Minderwertigkeitsgefühle? Dann lernen Sie, sich selbst mehr anzunehmen.

Tun Sie sich schwer, mit Niederlagen und Misserfolgen umzugehen? Dann lernen Sie, Niederlagen zu verarbeiten.

Mangelt es Ihnen an Problemlösestrategien? Dann lernen Sie, mit Problemen umzugehen.

NotizenTop of Form

Bottom of Form

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Sie können Ihre Resilienz trainieren, da diese nicht angeboren ist.**

Machen Sie von den Möglichkeiten Gebrauch, die Ihnen die Psychologie bietet, um Ihre [innere Widerstandskraft zu stärken](http://www.palverlag.de/seelische-widerstandsfaehigkeit.html).

Wenn Sie den Eindruck haben, therapeutische Unterstützung zu benötigen, um belastbarer zu werden, dann nehmen Sie die Hilfe eines Psychotherapeuten in Anspruch.

**NOTIZEN**

**Belastbarkeits Test**

Probleme, Lebenskrisen, Belastungen und Niederlagen sind ein fester Bestandteil des Lebens.

Ob und wie gut wir mit ihnen umgehen können, hängt von unserer inneren Widerstandkraft (Resilienz) ab.

Dieser Resilienz Test gibt Hinweise, wie belastbar Sie sind und wie gut Sie mit Belastungen umgehen können.

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

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Sind Sie schnell bei der Hand, bei Vorschlägen und neuen Ideen einen Pferdefuß zu sehen, und entmutigen sich und andere dadurch? |
|  | 2. | Blicken Sie oft sorgenvoll in die Zukunft und ängstigen sich, was passieren könnte? |
|  | 3. | Fühlen Sie sich häufig als Opfer und haben den Eindruck, wenig oder keine Kontrolle über das zu haben, was Ihnen widerfährt? |
|  | 4. | Tun Sie sich schwer, sich auf neue und ungewohnte Situationen einzustellen? |
|  | 5. | Ist Ihr ganzer Tag versaut, wenn jemand Sie ungerecht oder schlecht behandelt? |
|  | 6. | Sind Sie ein eher pessimistisch veranlagter Mensch? |
|  | 7. | Neigen Sie dazu, aus einer Mücke einen Elefanten zu machen? |
|  | 8. | Empfinden Sie viele Dinge, die Ihnen widerfahren, als ungerecht und ärgern sich darüber? |
|  | 9. | Hängt Ihre Zufriedenheit sehr stark davon ab, ob sich die Dinge so entwickeln, wie Sie es sich wünschen? |
|  | 10. | Neigen Sie dazu, das Glas eher als halbleer anzusehen? |
|  | 11. | Ärgern Sie sich maßlos und nehmen Sie es sich furchtbar übel, wenn Ihnen etwas nicht gelingt? |
|  | 12. | Fällt es Ihnen schwer, in Krisensituationen einen klaren Kopf zu bewahren? |
|  | 13. | Bemitleiden Sie sich häufig, weil andere oder das Leben es so schlecht mit Ihnen meinen? |
|  | 14. | Reagieren Sie in Krisensituationen eher panisch und fühlen sich schnell überfordert? |
|  | 15. | Bricht für Sie eine Welt zusammen, wenn die Dinge nicht so laufen, wie Sie es sich vorstellen? |
|  | 16. | Sehen Sie in allem und jedem erst einmal das Negative? |
|  | 17. | Halten Sie gute Leistungen und Erfolge für selbstverständlich und nicht der Rede wert? |
|  | 18. | Glauben Sie, dass man keinem Menschen trauen kann und jeder Ihnen nur Schlechtes will? |
|  | 19. | Tun Sie sich schwer, sich von anderen helfen zu lassen und nach Unterstützung zu fragen? |
|  | 20. | Mangelt es Ihnen an Selbstvertrauen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten? |
|  | 21. | Tun Sie sich schwer, sich von Krisen und Niederlagen zu erholen? |
|  | 22. | Sind Sie schnell entmutigt und geben auf, wenn Sie auf Widerstände stoßen? |
|  | 23. | Lehnen Sie sich wegen bestimmter Eigenschaften oder Merkmale ab? |
|  | 24. | Reagieren Sie schnell gekränkt und verletzt, wenn andere Sie kritisieren? |

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

**Gesamtpunktzahl Resilienz Test**



Bottom of Form

**Resilienz Test Auswertung**

Je mehr Fragen Sie mit Ja beantwortet haben, desto weniger belastbar sind Sie und desto geringer ist Ihre Resilienz.

Sie besitzen dann negative Einstellungen und Verhaltensmuster haben, die es Ihnen schwer machen, mit Belastungen und Problemen fertig zu werden.

Es könnte auch sein, dass Sie deshalb burnoutgefährdet sind bzw. häufig unter Depressionen und stressbedingten körperlichen Erkrankungen leiden.

Wenn Sie Ihre innere Widerstandskraft (Resilienz) verbessern lernen, werden Sie sich den Problemen und Lebenskrisen weniger ausgeliefert fühlen und so diese eher meistern.

Anregungen, wie Sie Ihre Belastbarkeit verbessern und stärken können, finden Sie im folgenden.

**Wie können Sie Ihre Belastbarkeit (Resilienz) stärken?**

Wenn Sie belastbarer werden möchten, dann schauen Sie, in welchen Situationen und Bereichen Ihre Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit gering sind. Hier einige Anregungen.

Nehmen Sie sich die Worte anderer sehr zu Herzen und sind schnell gekränkt und verletzt? Dann lernen Sie, sich gegen Kränkungen immun zu machen.

Neigen Sie dazu, schnell die Flinte ins Korn zu werfen, wenn Probleme auftauchen? Dann lernen Sie, Ihre Motivation und Ihr Durchhaltevermögen zu trainieren.

Sind Sie ein eher pessimistisch eingestellter Mensch? Dann trainieren Sie, optimistischer zu werden.

Blicken Sie oft sorgenvoll in die Zukunft und ängstigen sich, was passieren könnte? Schauen Sie sich die Videohilfen zur Angst vor der Zukunft an.

Bemitleiden Sie sich häufig, weil andere oder das Leben es so schlecht mit Ihnen meinen? Dann schauen Sie sich den Beitrag zum Selbstmitleid an.

Mangelt es Ihnen an einer gesunden Frustrationstoleranz und geben Sie deshalb schnell auf, wenn Sie auf Widerstände stoßen? Dann schauen Sie sich an, welche Möglichkeiten Sie haben, Ihre Frustrationstoleranz zu erhöhen.

Fühlen Sie sich häufig als Opfer und haben den Eindruck, wenig oder keine Kontrolle über das zu haben, was Ihnen widerfährt? Dann lernen Sie, Ihre Gefühle zu beeinflussen und [wie man sich aus der Opferrolle befreit](http://www.psychotipps.com/opferrolle-aufgeben.html).

Mangelt es Ihnen an Selbstvertrauen? Trauen Sie sich wenig zu? Zweifeln Sie an sich und Ihren Fähigkeiten? Dann lernen Sie, Ihr Selbstvertrauen zu stärken.

Ist Ihr Selbstwertgefühl gering? Verspüren Sie Minderwertigkeitsgefühle? Dann lernen Sie, sich selbst mehr anzunehmen.

Tun Sie sich schwer, mit Niederlagen und Misserfolgen umzugehen? Dann lernen Sie, Niederlagen zu verarbeiten.

Mangelt es Ihnen an Problemlösestrategien? Dann lernen Sie, mit Problemen umzugehen.

**Notizen**

**TEST**

**Wie gut können Sie genießen?**

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

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Über Kleinigkeiten wie z.B. einen bunten Schmetterling oder meinen Lieblingssong im Radio kann ich mich freuen. |
|  | 2. | Ich habe Hobbys und Interessen, denen ich regelmäßig nachgehe und die mir eine große Freude und Befriedigung geben. |
|  | 3. | Ich fühle mich oft gut und bin dankbar dafür. |
|  | 4. | Manchmal vergesse ich alles um sich herum und gehe voll und ganz in dem auf, was ich gerade tue. |
|  | 5. | Abwechslung ist mir ein Gräuel. Ich ziehe das Bekannte dem Unbekannten vor. |
|  | 6. | Nach getaner Arbeit die Füße hochlegen und fernsehen. Das ist die beste Art für mich, zu entspannen und es mir gut gehen zu lassen. |
|  | 7. | Ein Essen oder Gespräche mit Freunden, das Lesen eines Buches empfinde ich als pure Zeitverschwendung, schließlich sind das ja keine produktiven Dinge. |
|  | 8. | Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen. Etwas für mein seelisches und körperliches Wohlbefinden zu tun, dafür habe ich kaum Zeit. |
|  | 9. | Ich kann mich am Wochenende oder im Urlaub nur schwer entspannen. Immer bin ich mit meinen Gedanken bei dem, was ich noch erledigen will. |
|  | 10. | Ich fühle mich gut dabei, wenn mich ein lieber Mensch umarmt oder streichelt. |
|  | 11. | Eine Dusche oder ein Bad bringen mir gewöhnlich meine Lebensgeister wieder zurück. |
|  | 12. | Wenn ich in der Natur draußen bin, staune ich immer wieder, wie großartig sie eingerichtet ist. |
|  | 13. | Mir ist es wichtig, möglichst effektiv zu sein. So verknüpfe ich oftmals verschiedene Aktivitäten; ich esse z.B. während ich fernsehe oder lese. |
|  | 14. | Wenn ich esse, dann möchte ich möglichst viel Genuss dabei haben. Deshalb achte ich meist bewusst darauf, wie es riecht, wie es sich im Mund anfühlt und schmeckt. |

**Diät Abnehmen Test  
Stecken Sie in der Diätfalle?**



Halten Sie Diäten für ein geeignetes Mittel, um abzunehmen oder Ihr Gewicht zu halten? Verabschieden Sie sich von der Diätlüge.

Haben Sie schon eine oder mehrere Diäten hinter sich?  
Haben Sie nach jeder Diät wieder zugenommen?

Dann wissen Sie, dass eine Diät kein geeigneter Weg ist, um dauerhaft abzunehmen und sein Gewicht zu halten. Im Gegenteil, alle Untersuchungen zeigen: Diäten sind ein Garant dafür, dass Sie übergewichtig bleiben.

Dauerhaft abnehmen und Ihr Gewicht halten können Sie nur, wenn Sie Diäten - gleich welcher Form - nicht als Lösung für Gewichtsprobleme ansehen, d.h. die Diät-Mentalität aufgeben und sich natürliche Essgewohnheiten aneignen.

Ihre Antworten auf die folgenden Feststellungen zeigen Ihnen, ob Sie in der Diätfalle stecken, die dafür sorgt, dass Sie immer wieder in den Diät-Zunehmen-Kreislauf verfallen und so auf Dauer nicht erfolgreich abnehmen können.

**Je mehr Feststellungen Sie mit Ja beantworten können, umso mehr sind Sie ein Opfer der Diät-Mentalität und damit verurteilt, übergewichtig zu bleiben.**  
  
1. Ich mache immer mal wieder eine Diät oder trete kürzer, um abzunehmen.

2. Ich mache mir täglich viele Gedanken um das Essen, was ich essen darf und was nicht.

3. Ich kontrolliere mein Essverhalten.

4. Ich nehme gelegentlich Abführmittel und Appetitzügler, um abzunehmen.

5. Ich kaufe und esse Nahrungsmittel, die fett- oder kalorienreduziert sind.

6. Ich verkneife mir die meiste Zeit viele Speisen, die ich eigentlich mag.

7. Ich habe immer wieder Heißhungerattacken.

8. Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich esse, worauf ich Lust habe.

9. Ich beschäftige mich häufig mit der Frage, ob das, was ich esse, dick macht.

10. Esse ich etwas Kalorienreiches, habe ich Schuldgefühle.

11. Ich esse oft mehr als einen halben Tag lang nichts, und dann sehr viel auf einmal.

12. Ich versuche, nach Plan zu essen, und nicht, wenn ich Hunger verspüre.

Schauen wir uns die obigen Feststellungen etwas genauer an.

**1. Ich mache immer mal wieder eine Diät oder esse kaum noch etwas, um abzunehmen.**  
Wenn Sie eine Diät machen, um abzunehmen, sind Sie noch ein Opfer der Diät-Mentalität. Geben Sie die Vorstellung auf, Diäten seien ein geeigneter Weg, Ihr Gewichtsproblem in den Griff zu bekommen.  
  
**2. Ich mache mir sehr viele Gedanken um das Essen, was ich essen darf und was nicht.**  
Sie haben noch die Vorstellung, es gibt dick machende und schlankmachende Speisen. Das ist Unsinn. Fett macht ebenso wenig dick wie Süßigkeiten. Alles ist eine Frage der Menge.  
  
**3. Ich kontrolliere mein Essverhalten.**  
Sie glauben, nur durch einen starken Willen und die Kontrolle Ihres Essverhaltens könnten Sie Ihr Problem in den Griff bekommen. Das ist ein Irrtum: zwanghafte Kontrolle - was immer auch bedeutet, sich etwas zu verbieten - führt zwangsläufig zu Heißhungerattacken und unkontrolliertem Essen, Schuldgefühlen und dem Überessen aus Frust, weil man schwach war und nachgegeben hat.  
  
**4. Ich nehme gelegentlich Abführmittel und Appetitzügler.**  
Nicht nur, dass Sie die natürlichen Regulationsmechanismen Ihres Körpers völlig durcheinander bringen, Sie haben damit auf Dauer keinerlei Erfolg. Ein völliges unsinniges Verhalten.  
  
**5. Ich kaufe und esse Nahrungsmittel, die fett- oder kalorienreduziert sind.**  
Siehe Feststellung 2: Sie haben die Idee, Ihr Übergewicht hänge mit der Art der Nahrungsmittel zusammen, die Sie zu sich nehmen. Das ist falsch. Es sind Ihre Diät-Mentalität und die damit zusammenhängenden Ernährungsgewohnheiten, die Sie dick machen und nicht die Nahrungsmittel.  
  
**6. Ich verkneife mir die meiste Zeit viele Speisen, die ich eigentlich mag.**  
Eine typische Diät-Mentalität: Sie unterteilen die Nahrungsmittel in gute und schlechte Nahrungsmittel. Die Du-darfst-Nahrungsmittel sind erlaubt, die anderen verboten. Das führt unweigerlich zu Heißhungeranfällen und unkontrolliertem Essen.  
  
**7. Ich habe immer wieder Heißhungerattacken.**  
Ein sicherer Hinweis darauf, dass Sie in der Diätfalle stecken. Da Sie sich bestimmte (vermeintlich dick machende) Speißen verbieten, überfällt Sie von Zeit zu Zeit ein Heißhunger.  
  
**8. Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich esse, worauf ich Lust habe.**  
Gewissensbisse beim Genuss bestimmter Speisen sind ein sicherer Hinweis auf eine Diätmentalität. Sie verbieten sich bestimmte Speisen, haben aber ein Verlangen danach und geben diesem von Zeit zu Zeit nach.  
  
**9. Ich beschäftige mich häufig mit der Frage, ob das, was ich esse, dick macht.**  
Sie kontrollieren die Kalorien, die Fettaugen oder sonstige vermeintliche Dickmacher. Ein Indiz dafür, dass Sie dem Diät-Denken anhängen.  
  
**11. Ich esse oft mehr als einen halben Tag lang nichts, und dann sehr viel auf einmal.**

Auch dies ist ein Zeichen der Diätmentalität. Sie glauben, Ihr Gewichtsproblem durch Hungern in den Griff bekommen zu müssen. Da Ihr Körper einen natürlichen Impuls hat, nach Nahrung zu verlangen, werden Sie dann irgendwann schwach.

Hungern ist keine erfolgreiche Strategie, um auf Dauer sein Gewicht erreichen und halten zu können. Hungern bringt den gesamten Stoffwechsel durcheinander.  
  
**12. Ich versuche, nach Plan zu essen, und nicht, wenn ich Hunger verspüre.**  
Sie vertrauen Ihren natürlichem Körpersignal, dem Hunger, nicht mehr. Sie glauben, Ihr Gewicht durch Essen nach Plan in den Griff bekommen zu müssen. Letztendlich ist Ihr Körper jedoch stärker.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Der Ausweg aus der Diätfalle - der Weg zum erfolgreichen Abnehmen**

Legen Sie Ihre Diät-Mentalität ein für alle Mal ab. Kehren Sie zu den Ernährungsgewohnheiten natürlich schlanker Menschen zurück, die sich nichts verbieten und dennoch ihr Gewicht halten.

Wie das geht? Mehr Informationen unter STRESS 24 Abnehmen ohne Diät

NOTIZEN

**Welcher Erotik Typ bin ich?**

Ein Test für Frauen, die ihre sexuellen Vorlieben kennen möchten.

**Lesen Sie sich die folgenden Fragen durch.**

Entscheiden Sie bei jeder Feststellung, ob diese auf Sie zutrifft und klicken am Ende des Tests auf "Sex Test Auswerten".

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Die Romantikerin** | | |
|  | 1. | Lieben Sie es, sich zu lieben, wenn nur Kerzenschein den Raum erhellt? |
|  | 2. | Vergehen Sie am Ende eines romantischen Films in Sehnsucht nach körperlicher Nähe? |
|  | 3. | Kann ein Rosenstrauß mit langstieligen roten Rosen oder anderen Lieblingsblumen Sie schwach machen? |
|  | 4. | Kann ein Liebesbrief oder ein Liebesgedicht Ihre Stimmung anheizen? |
|  | 5. | Bekommt das Lieben mit klassischer Musik für Sie noch einen besonderen Kick? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Die Vernünftige** | | |
|  | 1. | Können die fortgeschrittene Uhrzeit am Abend oder ein wichtiger Termin am nächsten Morgen Sie davon abhalten, in Stimmung zu kommen? |
|  | 2. | Halten Sie 50 langstielige Rosen oder ein gemeinsames Bad mit Champagner für rausgeworfenes Geld? |
|  | 3. | Machen Sie liebevoll geflüsterte Komplimente eher verlegen, als dass sie Sie stimulieren? |
|  | 4. | Ist es für Sie eher wichtig, gründlich geduscht zu sein und in einem sauberen Bett zu kuscheln, als sich in erotische Wäsche zu kleiden? |
|  | 5. | Ist für Sie das Miteinander-Schlafen ein ganz normales Verhalten, um das Sie sich nicht viele Gedanken machen und das sich einfach ab und zu ergibt? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Die Selbstverliebte** | | |
|  | 1. | Bringt es Sie in Stimmung, wenn ein Mann Ihren Körper lobt und Sie mit Komplimenten überhäuft? |
|  | 2. | Betrachten Sie es als ganz persönlichen Erfolg und Triumph und macht es Sie an, wenn ein Mann scharf auf Sie ist? |
|  | 3. | Malen Sie sich manchmal in Ihrer Phantasie aus, wie Sie einen Mann kunstvoll verführen? |
|  | 4. | Verwenden Sie viel Zeit darauf, sich zu überlegen, wie Sie sich für einen Mann attraktiv machen können? |
|  | 5. | Steigt Ihr sexuelles Verlangen mit der Großzügigkeit des Mannes, z.B. wenn er Sie ins Sterne-Restaurant ausführt oder zu einer großzügigen Shoppingtour einlädt? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Die Abenteurerin** | | |
|  | 1. | Bringen Sie ungewöhnliche Situationen wie das WC im Flieger oder der Lift zur Tiefgarage in einen erotischen Höhenrausch? |
|  | 2. | Träumen Sie in Ihren Phantasien von Szenen, in denen sich Nervenkitzel mit Sex paaren? |
|  | 3. | Kann Sie eine herzhafte vulgäre Sprache anturnen? |
|  | 4. | Finden Sie es spannend, mit allen Sinnen zu experimentieren und z.B. erotisierendes Essen zu kochen oder den Körper mit Honig oder Sahne zu bestreichen? |
|  | 5. | Vibratoren, Lack, Leder, Peitschen, etc., alles, was die Routine unterbricht, dafür sind Sie offen? |

**Sex Test Auswertung**

Hier Ihr Ergebnis aus dem Sextest

|  |
| --- |
| **Sie haben in allen Kategorien gleich viele Fragen mit "Ja" beantwortet.** |

|  |
| --- |
| **Sex-Psychogramm der Romantikerin**  **Was Sie als Romantikerin auszeichnet**  Ihre Lustgefühle werden erst richtig angekurbelt, wenn die Stimmung und die Atmosphäre stimmen. Das Candle-light-Dinner oder die laue Sommernacht unter sternenklarem Himmel, das gemeinsame Kuscheln oder das zärtliche Liebkosen Ihres Nackens können Ihre Lust auf Mehr entfachen. Es ist weniger Leidenschaft als eine stille Sehnsucht nach dem Mann Ihrer Träume. Sie müssen sich geliebt und begehrt fühlen, um Lust zu bekommen. Erst wenn das Gefühl der Liebe aufkommt, kommt das Bedürfnis nach Sex. Für einen Quikie sind Sie weniger zu haben. Alte amerikanische Filme, Liebesromane und Märchen sind die Vorbilder, denen Sie Ihre Vorlieben entnommen haben. Die Zeit der Minnesänger wäre für Sie sehr reizvoll gewesen. Sexfilme, die nur auf bloßen Sex abzielen, sind Ihnen ein Gräuel.  **Was sind die Ursachen für Ihr sexuelles Verhalten?**  Sie haben in Ihrer Kindheit viel Zärtlichkeit und Berührung genossen. Schon als kleines Mädchen haben Sie gerne gekuschelt. Waren Sie allein, haben Sie sich mit Ihrem Teddy und den Puppen getröstet. Schöne Dekoration, Rüschen, Kerzen und Blumen haben Sie schon immer fasziniert. Sexualität ist für Sie etwas Reines, mit dem Sie Verschmelzung, Liebe und Einssein assoziieren. Ihre Eltern oder andere wichtige Personen haben Ihnen eine liebevolle Partnerschaft vorgelebt oder Sie haben sich selbst ein Traumbild zurechtgebastelt. Sex ohne Liebe ist für Sie plumpes Abreagieren, was für Sie absolut nicht in Frage kommt.  **Wo gibt es Gefahren?**  Wenn Sie sich so einseitig nur dann in Stimmung bringen können, wenn alles stimmt, dann schränken Sie sich unnötig in Ihrer Erlebniswelt ein. Sie werden nicht immer alle Bedingungen erfüllt bekommen. Werden Sie ruhig ein wenig experimentierfreudiger. Ein schneller Orgasmus aus purer Lust ist auch nichts Verwerfliches. Sie können aber auch Ihre Phantasie zu Hilfe nehmen und das hinzu phantasieren,was in der realen Situation an Romantik fehlt. Sie sollten auch darauf achten, dass Sie nicht allzu sehr in Ihren eingefahrenen Romantik-Gleisen steckenbleiben. Auch Romantik nutzt sich ab oder verliert sich. überlegen Sie, wie Sie Ihr Repertoire erweitern können. Welche anderen Situationen und Verhaltensweisen könnten Ihre Lust hervorlocken?  **Wie wirken Sie auf Männer?**  Auf Männer, die Romantik schätzen, wirken Sie anziehend. Sie geben diesen das Gefühl, ungeheuer wichtig für Sie zu sein. Die Männer erhalten viel Bestätigung und können voll Ihre Kreativität entfalten, um Sie zu verwöhnen. Männer, die eher introvertiert und zurückhaltend oder vernunftbetont sind, werden sich auch von Ihnen angesprochen fühlen, denn Sie sind behutsam. Männer, die das leicht Verruchte am Sex oder die reine sexuelle Befriedigung suchen, werden sich von Ihnen weniger angezogen fühlen. Es kostet sie zu viel Mühe, ihre Befriedigung zu bekommen.  **Mit welchen Männern wird es schwierig?** Wie Sie am besten mit den Männern umgehen  Abenteurer, Machos und Spießer sollten Sie meiden. Es kostet zu viel Energie, sie umkrempeln zu wollen - und meist funktioniert es auch nicht. Aber auch mit besonders gefühlskalten und introvertierten Männern werden Sie Ihre Schwierigkeiten haben. Am besten können wohl Männer, die zum Verwöhnen und Umsorgen neigen, Ihren Wünschen nachkommen. Natürlich müssen Sie den Männern den Schlüssel für Ihr Lustempfinden in die Hand geben. Sie müssen darüber sprechen und ihnen zeigen, was Ihnen gefällt. Eine romantische Stimmung zu inszenieren, das fällt Ihnen ja nicht schwer. Gut ist es auch genau nachzufragen, was Ihr Partner benötigt, um seine Lust anzukurbeln. - Und wenn es nicht die gleichen Vorlieben sind, sollten Sie tolerant sein und auch auf ihn eingehen.  **Sex-Psychogramm der Vernünftigen**  **Was Sie als Vernünftige auszeichnet**  Sie sind ein Mensch, der sich schwer tut, spontan zu sein. Für Sie müssen erst ganz bestimmte Bedingungen erfüllt sein, damit Sie sich gehenlassen können und Lust bekommen. Wichtige Pflichten müssen erledigt sein, es darf nicht zu spät sein, alle Eventualitäten müssen bedacht sein. Sexuelle Phantasien kennen Sie kaum, für Sex ist in Ihrem Kopf kaum Platz. Das Genießerische ist Ihnen fremd. Lustvolle Geräusche beim Sex gibt es bei Ihnen nicht zu hören. Die leicht vulgäre Gassensprache stößt Sie eher ab. Sie sind auch kein Freund von überschäumenden Komplimenten und großen Worten. Doch so ganz im geheimen tun sie Ihnen doch ganz gut. Die Aktionen gehen eher vom Partner aus. Doch wenn Sie erst einmal in Stimmung sind, kann es auch schön für Sie sein.  **Was sind die Ursachen für Ihr sexuelles Verhalten?**  In Ihrer Kindheit war es Ihnen nicht erlaubt, Gefühle offen zu zeigen und Ihren spontanen Bedürfnissen nachzugehen. In Ihrer Familie wurde viel Wert auf Ordnung, Sauberkeit und Kontrolliertheit gelegt. Lob und Bestätigung erhielten Sie, wenn Sie die Regeln erfüllt haben. Das Spielerische kam eher zu kurz. Sie sind deshalb ein Mensch, der sehr nach außen orientiert ist. Wie kommt mein Verhalten bei den anderen an? Mache ich alles richtig? - sind die Fragen, die Sie beschäftigen. Sie sind gleichzeitig sehr streng mit sich und erlauben sich das Genießen erst, wenn alle Pflichten erfüllt sind. Sie haben Angst, sich gehen zu lassen, weil Sie sich dann verlieren könnten. Vielleicht haben Sie auch in Ihrer Kindheit erlebt, dass Nähe bedeutet, man kann verletzt werden, und lassen jetzt andere nicht mehr so nahe an sich heran.  **Wo gibt es Gefahren?**  Zunächst innehalten, Gefahren bedenken und sich nicht kopflos in Situationen stürzen, hat seine Vorteile. Viele unnötige Schwierigkeiten werden vermieden. Doch wenn Sie so streng mit sich sind und sich überhaupt nicht erlauben, spontan zu genießen, dann nehmen Sie sich auch viel Lebensqualität. Einmal unbeschwert herumzualbern und nicht alles auf langfristige Konsequenzen abzuklopfen, nicht immer die vernunftsbetonte kontrollierte Erwachsene zu spielen - das wird nicht gleich Ihr gesamtes Leben umkrempeln. Sie werden deshalb nicht zu einem unmoralischen, kopflosen Menschen, der völlig außer Kontrolle gerät. Es gibt sicher einen Mittelweg, den Sie sich wählen könnten. Sie sind jetzt erwachsen und können selbst entscheiden, was Sie sich erlauben und was nicht. Genießen sollte für Sie ein erstrebenswerter Wert werden. Was kann schon passieren, wenn Sie Ihr "Ja, aber.." in ein "Ja, das andere später" verwandeln?  **Wie wirken Sie auf Männer?**  Auf Männer wirken Sie wenig erotisch anziehend. Männer spüren, dass Sex nicht Ihr wichtigstes Lebensthema ist. Für einen stürmischen Liebhaber wirken Sie wie eine dicke Burgmauer, die man erst überwinden muss. Männer müssen viel arbeiten, um die Mauer zu durchbrechen, und erhalten auch wenig Belohnung dafür. Mit ekstatischen Gefühlen werden sie nicht belohnt. Jedoch steckt unter Ihrer Hülle durchaus die Fähigkeit, auch aus sich herausgehen zu können. Ein Gläschen Alkohol oder ein toller Urlaubsabend sollen schon Wunder bewirkt haben.  **Mit welchen Männern wird es schwierig?** Wie Sie am besten mit den Männern umgehen  Lustbetonte spontane Männer werden von Ihnen abgeschreckt und diese schrecken Sie ebenfalls ab. Am besten kommen Sie mit Männern klar, die ein klein wenig mehr Feuer als Sie anzubieten haben. Sie brauchen Männer, die den ersten Schritt machen und Sie ermutigen. Doch Sie sollten auch dazu beitragen und Männern Ihre "Gebrauchsanweisung" geben. Wenn Sie einem Mann schon einen Korb geben, dann sollten Sie ihm zumindest einen "Alternativtermin" geben. Hilfreich ist es, dem Partner auch zu erklären, weshalb Sie ein wenig unterkühlt und schwer auf Touren zu bringen sind. Dann wird er sich zumindest nicht so abgelehnt fühlen. Natürlich helfen Sie sich und Ihrem Partner am meisten, wenn Sie sich selbst ein wenig mehr Spontaneität und Genussfreude zugestehen, sich mit erotischen Phantasien in Stimmung bringen und ab und zu selbst den Anfang machen. Ein bewusst eingeplanter Verwöhnabend kann das Genießerische auch in den Vordergrund rücken.  **Sex-Psychogramm der Selbstverliebten**  **Was Sie als Selbstverliebte auszeichnet**  Sie bekommen Ihren Kick durch die positive Reaktion der Männer. Schon alleine die Phantasie, wie erregt der Mann auf Sie reagieren wird, führt zum Prickeln in Ihrem Körper. Natürlich wird dieses in der life Situation noch intensiviert. überhaupt spielt Ihr Körper für Sie eine wichtige Rolle. Sie genießen Ihren Körper und Ihr Auftreten. Viel Zeit verbringen Sie damit, sich Ihre Kleidung, Ihr Parfum und Ihren Schmuck auszuwählen. "Was kommt bei einem Mann an? Wie erreiche ich, dass er mich begehrt?" - darum kreisen Ihre Gedanken. Dessous, Neglige und High Heels gehören zu Ihrer Grundausstattung. Die Verführung und die ersten Impulse gehen von Ihnen aus. Sie fühlen sich in Ihrer Person bestätigt, wenn die Männer auch finanziell sehr großzügig sind und Sie es ihnen wert sind, etwas springen zu lassen. Männer sind für Sie ein wenig wie Trophäen, die Sie erringen. Sie zeigen sich gerne an der Seite attraktiver Männer, weil dies Ihrer Ansicht nach Ihren Wert erhöht. Je mehr ein Mann Sie begehrt und sich um Sie bemüht, umso mehr fühlen Sie sich begehrenswert und umso mehr Lust bekommen Sie.  **Was sind die Ursachen für Ihr sexuelles Verhalten?**  Sie haben in Ihrer Kindheit gelernt, dass Ihr Äußeres Ihr Kapital ist. Vielleicht waren Sie Papas Liebling oder ein ganz besonders hübsches Mädchen. Auf jeden Fall wurde in Ihrer Familie sehr viel Wert auf das Äußere gelegt. Ein gesundes Selbstvertrauen konnten Sie nicht entwickeln. Sie brauchen für Ihre innere Zufriedenheit die Anerkennung von außen. Je mehr Anerkennung Sie bekommen, umso besser geht es Ihnen. Oder umgekehrt, wenn Sie bei anderen nicht ankommen, zweifeln Sie an sich selbst. Der Sex ist für Sie so etwas wie eine Droge, die Sie aufputscht.  **Wo gibt es Gefahren?**  Es ist schön, von Männern begehrt zu werden und gut anzukommen. Doch wehe, die Männerherzen bleiben kalt oder Ihr Körper zeigt die ersten Alterungsspuren. Dann ist es mit dem Selbstwert nicht mehr weit her und auch die Lust bleibt auf der Strecke. Und auch nicht jeder Mann ist in der Lage, seinen Gefühlen so freien Lauf zu lassen und Sie mit Komplimenten zu überhäufen, dass Sie in Euphorie geraten. Gut wäre es deshalb, wenn Sie noch eine andere Möglichkeit hätten, sich Lust zu machen - indem Sie nämlich bei sich bleiben. Lernen Sie, sich selbst zu mögen mit all Ihren Fähigkeiten und Qualitäten. Experimentieren Sie auch damit, sich selbst sexuelle Befriedigung zu verschaffen. Es bleibt auch noch die Frage, inwieweit dieser Männertyp, den Sie favorisieren, in der Lage ist, eine funktionierende lang andauernde Partnerschaft zu gestalten. Aber vielleicht wollen Sie dies auch nicht, sondern haben sich dafür entschieden, sich immer wieder neu verwöhnen zu lassen - um den Preis, dass Sie Angst um Ihre Attraktivität und vor dem Alter haben.  **Wie wirken Sie auf Männer?**  Sie wirken kokett und sehr erotisch auf Männer. Manche Männer werden Sie bewundern und anbeten. Manche Männer werden Angst vor Ihnen bekommen. Aus Angst, zu versagen und Ihren Ansprüchen nicht zu genügen, werden Sie auf Distanz bleiben. Andere Männer werden aus Angst, mit vielen anderen Männern konkurrieren zu müssen, den Rückzug antreten. Es wird auch Männer geben, die Sie - abhängig von Ihrem Outfit - als Edelnutte, oberflächliche Frau oder Dummchen abtun. Frauen werden Sie als Rivalin betrachten, der man mit höchster Achtsamkeit oder Eifersucht begegnet.  **Mit welchen Männern wird es schwierig?** Wie Sie am besten mit den Männern umgehen  Schwierig wird es für Sie mit Männern, die spröde und zurückhaltend sind. Geizige Männer, die an Komplimenten und Verwöhnungsgesten sparen, lassen Sie auch kalt oder verunsichern Sie. Am besten kommen Sie mit Männern zurecht, die Spaß daran haben, Sie zu verwöhnen und sich mit Ihnen zu schmücken. Um diese Männer zu gewinnen, haben Sie sich bereits die geeigneten Strategien zugelegt. Durch Ihre Ausstrahlung und Ihr Äußeres, das Sie bewusst einsetzen, kennen die Männer meist Ihre Wünsche schon ganz genau. Wenn nicht, können Sie nachhelfen, indem Sie Ihre Wünsche offen mitteilen.  **Sex-Psychogramm der Draufgängerin**  **Was Sie als Draufgängerin auszeichnet**  Die Sexualität ist mit Ihnen immer wieder eine Reise ins Unbekannte. Die Sexualität spielt auch in Ihren Phantasien eine große Rolle. Sie nutzen Ihre Phantasie, um sich in Stimmung zu bringen und sich Überraschungen auszudenken. Dabei geht es nicht unbedingt um Liebesgefühle und große Nähe sondern eher um Thrill und Action. Wenn beim Sex etwas Spannendes oder Verbotenes dabei ist, turnt es Sie besonders an. Ein Quikie reicht Ihnen völlig aus, aber Sie haben auch nichts gegen eine abwechslungsreiche Nacht. Nichts fürchten Sie so sehr wie Langeweile und 0815 Rituale. Deftige vulgäre Ausdrücke gehört ebenso zu Ihrem Repertoire wie Vibrator, Lack und Leder. Sie lieben es besonders, wenn alle Sinne angesprochen werden. Ein erotisches Menu a la Giacomo Casanova oder ein Happening, bei dem Sie Ihren Körper in ein Schokoladebad tauchen - Sie sind immer für eine Überraschung zu haben.  **Was sind die Ursachen für Ihr sexuelles Verhalten?**  Viele unterschiedliche Ursachen können zu diesem sexuellen Verhalten führen. Es mag sein, dass Ihre Eltern für Sie der Inbegriff von einem spießigen Ehepaar waren und Sie sich deshalb entschieden haben, auf gar keinen Fall in deren Fußstapfen zu treten. Es kann aber auch sein, dass Sie ein Mensch sind, der sehr viele Außenreize braucht, um in Stimmung zu kommen. Sie haben sozusagen eine hohe Erregungsschwelle, die erst überschritten werden muss, damit Sie etwas spüren. Vielleicht sind Sie aber auch ganz einfach ein Mensch mit großer Offenheit, Phantasie und Risikobereitschaft.  **Wo gibt es Gefahren?**  Es ist schön, dass Sie sehr spielerisch und kreativ an die Sexualität herangehen. Ihr Bestreben nach Aktion kann Sie jedoch auch von Ihren Gefühlen entfernen. Sie bringen sich um das stille Genießen und den langsamen Aufbau von Nähe. Gut wäre es, wenn Sie sich diesen Weg auch offen halten würden. Ein romantischer Film mit dem Partner, zärtliches Kuscheln und gegenseitige Massage verhelfen Ihnen vielleicht zu neuen Erfahrungen.  **Wie wirken Sie auf Männer?**  Männer bekommen in Ihrer Nähe sehr viel geboten. über Langeweile und fehlende Begierde können diese sich nicht beklagen. Gleichzeitig besteht die Gefahr, dass Sie auf Männer bedrohlich wirken. Sie führen Regie und nehmen damit den Männern das Zepter aus der Hand. Manche Männer überfordern Sie durch Ihre Impulsivität. Sie zeigen Männern deren Schamgrenze auf und können durchaus von diesen auch als pervers eingestuft werden. Männer wählen Sie möglicherweise nicht als dauerhafte Partnerin sondern eher als Abwechslung zu zuhause.  **Mit welchen Männern wird es schwierig?** Wie Sie am besten mit den Männern umgehen  Romantiker und Spießer sind für Sie "zum Abgewöhnen". Männer, die sehr viele Ängste haben und denen wichtig ist: "Was man tun darf und was nicht?" "Was andere denken könnten?" sind bei Ihnen fehl am Platze. Sie brauchen den Camel-Mann, der sich mit Ihnen aufs Pferd schwingt und in die Wüste reitet. Gleichzeitig dürfen Männer aber nicht allzu stark den Ton angeben wollen, denn Sie führen gerne Regie. Auch "Weicheier" können Sie nur belächeln. |

**Notizen**

**Test**

**Überfordert mit Haushalt, Familie und Beruf?**

Neigen Sie dazu, sich überfordern, weil Sie es anderen immer Recht machen und immer für diese dasein wollen?

Überfordern Sie sich, weil Sie sich immer für andere verantwortlich fühlen? Dieser Test gibt Auskunft.

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

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Fühlen Sie sich grundsätzlich alleine dafür zuständig, wenn die Kinder krank sind oder nachts schreien? |
|  | 2. | Fühlen Sie sich schuldig, wenn die Kinder schlechte Noten nach Hause bringen? |
|  | 3. | Verlangen Sie von sich, immer dann Lust auf Sex zu haben, wenn Ihr Mann auch Lust hat? |
|  | 4. | Lehnen Sie sich ab, weil Sie es im Job nicht so weit bringen, wie Sie es von sich erwarten? |
|  | 5. | Tun Sie sich schwer, Aufgaben im Haushalt oder am Arbeitsplatz zu delegieren? |
|  | 6. | Fühlen Sie sich dafür zuständig, dass sich Ihre Freunde bei Ihnen zuhause wohlfühlen und amüsieren? |
|  | 7. | Leiden Sie, wenn die Wohnung nicht perfekt aufgeräumt und gepflegt ist? |
|  | 8. | Fühlen Sie sich minderwertig, wenn Sie bei Gesprächen nicht mithalten können? |
|  | 9. | Fühlen Sie sich für die Harmonie und das Wohlbefinden aller Familienmitglieder verantwortlich? |
|  | 10. | Wollen Sie für Ihren Mann immer attraktiv sein? |
|  | 11. | Haben Sie Schwierigkeiten, Nein zu sagen? |
|  | 12. | Machen Sie sich dafür verantwortlich, wenn es beim Sex nicht klappt? |
|  | 13. | Fühlen Sie sich nur glücklich, wenn Ihr Mann bzw. Ihre Umwelt mit Ihnen zufrieden ist? |
|  | 14. | Verlangen Sie von sich, nie müde und erschöpft zu sein? |
|  | 15. | Verlangen Sie von sich, für die Probleme Ihres Partners immer ein offenes Ohr haben zu müssen? |
|  | 16. | Vergleichen Sie sich mit den Models aus der Werbung und fühlen sich minderwertig oder hässlich, weil Sie nicht mit diesen mithalten können? |
|  | 17. | Machen Sie sich Vorwürfe, wenn Sie Ihre Kinder ab und zu anschreien oder Ihnen gegenüber ungeduldig sind? |
|  | 18. | Zweifeln Sie immer zuerst an sich, wenn etwas nicht so läuft, wie Sie es sich wünschen? |

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

**Gesamtpunktzahl**



Bottom of Form

**Überforderung Test Auswertung**

**Die Höchstpunktzahl beträgt 18 Punkte.**

Je mehr Punkte Sie erreicht haben, umso wahrscheinlicher ist es, dass Sie seelische und/oder körperliche Probleme haben.

Die Aussagen des Tests spiegeln Ihre grundsätzlichen Lebenseinstellungen wider. Negative Einstellungen, die Sie besitzen, sind z.B: „Ich muss eine perfekte Mutter, Frau, Freundin und Arbeitnehmerin sein, sonst werde ich nicht gemocht.“

Oder „Wenn etwas nicht läuft, dann bin ich dafür verantwortlich.“ Oder „Ich darf meine Bedürfnisse erst anmelden, wenn alle anderen zufrieden sind.“ Oder „Ich brauche unbedingt die Anerkennung anderer Menschen.“ Oder „Ich bin nicht in Ordnung, wie ich bin.“

Beginnen Sie, Ihre eigenen Forderungen und Ansprüche, die Sie an sich haben, bewusst zu überprüfen. Wer hat diese Ansprüche formuliert? Helfen sie Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen? Wo bleiben Sie mit Ihren Bedürfnissen? Wollen Sie diese Einstellungen wirklich auf Dauer beibehalten? Was würde sich ändern, wenn Sie Ihr Perfektionsstreben aufgeben würden? Wovor hätten Sie dann Angst?Bedenken Sie, Ihr Körper und Ihre Seele können auf Dauer diese Belastung nicht unbeschadet überstehen. Lernen Sie, eigene Ansprüche zu reduzieren und sich Freiräume zuzugestehen.

In Stress 24 Frauen und Überforderung aufgrund von Perfektion erfahren Sie mehr darüber.

**NOTIZEN**

**Test**

**Alkoholsucht**

**Bin ich alkoholabhängig?**

Sind Sie gefährdet, alkoholabhängig zu werden oder sind Sie bereits alkoholabhängig?

Dieser Test gibt Aufschluss.

**Beantworten Sie bitte die folgenden Feststellungen  
und klicken anschließend auf "Auswerten"**

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Alkohol ist für mich die beste Medizin. |
|  | 2. | Wenn ich Alkohol trinke, fühle ich mich stark und leiste mehr. |
|  | 3. | Wenn ich Alkohol trinke, bin ich zufrieden und fühle mich erleichtert. |
|  | 4. | Ich trinke auch, weil ich mich dadurch selbstsicherer fühle. |
|  | 5. | In Gesellschaft fühle ich mich unbefangener und wohler, wenn ich einige Gläser getrunken habe. |
|  | 6. | Ich kann mit Alkohol viel besser aus mir herausgehen |
|  | 7. | Ich trinke, um Ärger und Schwierigkeiten vergessen zu können. |
|  | 8. | Wenn ich getrunken habe, fällt mir alles viel leichter. |
|  | 9. | Wenn ich Hemmungen habe oder angespannt bin, dann geht es mir mit Alkohol viel besser. |
|  | 10. | Wenn ich traurig bin, trinke ich Alkohol und fühle mich dann besser. |
|  | 11. | Ich trinke, um mit schwierigen Angelegenheiten besser fertig zu werden. |
|  | 12. | Alkohol hilft mir, Ärger oder eine schlechte Laune zu beheben. |
|  | 13. | Wenn ich getrunken habe, fühle ich mich innerlich ruhig und kann schlafen. |
|  | 14. | Damit die anderen nicht schlecht von mir denken, trinke ich oft heimlich. |
|  | 15. | Die ersten Gläser trinke ich schnell, fast gierig. |
|  | 16. | Ich denke unter Tag ziemlich oft an Alkohol. |
|  | 17. | Vor einem Besuch oder einem Fest hebe ich erst mal schnell einen, um in Stimmung zu kommen. |
|  | 18. | In Gesellschaft trinke ich auch mal in der Küche, dem Gang, auf der Toilette oder woanders, damit die anderen nicht merken, wie viel ich trinke. |
|  | 19. | Manchmal habe ich Schuldgefühle, weil ich so viel trinke. |
|  | 20. | Wenn andere über Alkohol sprechen, ist mir das unangenehm. |
|  | 21. | Mir ist aufgefallen, dass andere Leute anders trinken als ich. |
|  | 22. | Ich habe mich schon gefragt, ob andere wegen meines Trinkens nichts mehr von mir wissen wollen. |
|  | 23. | Wenn ich viel getrunken habe, weiß ich häufig danach nichts mehr oder kann mich nur noch schlecht erinnern. |
|  | 24. | Ich verstecke alkoholische Getränke. |
|  | 25. | Wenn ich die ersten Gläser getrunken habe, muss ich weitertrinken. |
|  | 26. | Meist kann ich nicht mehr kontrollieren, wie viel ich trinke. |
|  | 27. | Ich trinke heute mehr als früher, obwohl ich es gar nicht will. |
|  | 28. | Wenn ich heute trinke, lösen sich meine Anspannungen nicht mehr; früher war das anders. |
|  | 29. | Wenn ich auf mein Trinken angesprochen werde, gebrauche ich Ausreden und Entschuldigungen, weshalb ich so viel trinke. |
|  | 30. | Meine Familie und Freunde machen mir Vorhaltungen wegen meiner Trinkerei. |
|  | 31. | Meinem Chef und den Arbeitskollegen ist mein Trinken aufgefallen. |
|  | 32. | Wenn jemand versucht, mich vom Trinken abzuhalten, dann werde ich wütend. |
|  | 33. | Häufig mache ich mir selbst die größten Vorwürfe wegen meiner Trinkerei. |
|  | 34. | Zeitweise habe ich schon versucht, völlig ohne Alkohol zu leben. |
|  | 35. | Ich nehme mir vor, nur zu bestimmten Zeiten und Gelegenheiten zu trinken. |
|  | 36. | Mein Lebensstil und meine Arbeit richten sich nach dem Trinken. Ich denke immer mehr an den Alkohol. |
|  | 37. | Ich trinke lieber heimlich und alleine, weil die anderen mich ja doch nicht verstehen. |
|  | 38. | Ich habe schon mehr als ein Mal aufgrund von Alkoholproblemen die Arbeitsstelle gewechselt. |
|  | 39. | Mein Trinken hat sich schon auf das Familienleben ausgewirkt, wie z.B. getrennte Schlafzimmer, getrennte Wohnung. |
|  | 40. | Ich muss immer einen Vorrat an Alkohol haben. |
|  | 41. | Mein Partner hat aufgrund meiner Alkoholprobleme von Scheidung gesprochen/die Scheidung eingereicht. |
|  | 42. | Morgens - vor dem ersten Schluck - zittere ich. |
|  | 43. | Morgens trinke ich regelmäßig. |
|  | 44. | Ich war schon oft unter Tage betrunken. |
|  | 45. | Ich habe schon einige Tage hintereinander getrunken und konnte nichts mehr anderes tun. |
|  | 46. | Ich brauche ständig Alkohol, egal was passiert. |
|  | 47. | Manchmal kann ich nicht mehr richtig denken, da ich vom Alkohol benebelt bin. |
|  | 48. | Ich habe schon mit Leuten getrunken, mit denen ich mich früher nicht an einen Tisch gesetzt hätte. |
|  | 49. | Wenn ich nichts anderes habe, trinke ich auch mal Fusel, Hauptsache Alkohol. |
|  | 50. | In letzter Zeit vertrage ich Alkohol nicht mehr richtig. |
|  | 51. | Ich kann nicht mehr aus einer Tasse trinken oder mich rasieren, ohne etwas getrunken zu haben. |
|  | 52. | Mein Trinken ist zwanghaft. |
|  | 53. | Wenn ich nichts trinke, hört das Zittern überhaupt nicht mehr auf. |
|  | 54. | Ich hatte schon mal ein Delirium. |

**NOTIZEN**

**Kaufsucht Test**

**Leiden Sie unter einer Kaufsucht?**

Der folgende Psychotest ersetzt keine Diagnose durch einen Psychotherapeuten! Er liefert lediglich erste Hinweise, ob Sie möglicherweise unter einer Kaufsucht leiden.

Wenn Ihre Antworten darauf hindeuten, dass Sie unter einer Kaufsucht leiden könnten und dieses Problem für Sie belastend ist, dann nehmen Sie Kontakt mit einem Psychotherapeuten auf.

Auch wenn Sie sich in dem Fragebogen nicht wieder finden,  
aber unter einem Leidensdruck stehen, sollten Sie den Rat  
unserer **SOUL-WATCHER®-**Psychotherapeuten einholen.

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

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Dient Ihnen Kaufen als Trost, Belohnung, Entspannung, Beruhigung, Ablenkung? |
|  | 2. | Investieren Sie viel mehr Geld ins Einkaufen als in andere Freizeitaktivitäten? |
|  | 3. | Empfinden Sie beim Kaufen bzw. nach dem Kauf keine Freude mehr? |
|  | 4. | Haben Sie heute weniger Freunde als früher? Gehen Sie weniger aus? |
|  | 5. | Hat sich Ihre gesamte Situation in der Partnerschaft, im Job, in der Familie oder mit Freunden verändert? Gibt es häufiger Streit? |
|  | 6. | Haben Sie Entzugserscheinungen, wenn Sie längere Zeit nicht einkaufen waren (Nervosität Gereiztheit, Kopfschmerzen, Angstzustände?) |
|  | 7. | Kaufen Sie Dinge, die Sie gar nicht benötigen oder unnötig vieles? |
|  | 8. | Kaufen Sie mehr, als Ihre Finanzen es erlauben? |
|  | 9. | Fühlen Sie einen inneren Zwang, kaufen zu müssen? |
|  | 10. | Können Sie sich an den gekauften Dingen nicht mehr freuen, verstecken die Dinge zuhause, packen sie nicht aus? |
|  | 11. | Nehmen Gedanken ans Einkaufen immer mehr Raum ein? Denken Sie quasi nur noch ans Einkaufen? |
|  | 12. | Fühlen Sie sich traurig, leer, depressiv, gereizt, wenn Sie nicht einkaufen können? |
|  | 13. | Finden Sie Ihre Einkäufe im Nachhinein selbst unsinnig? |
|  | 14. | Folgt der Hochstimmung beim Kauf schnell das schlechte Gewissen? |

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

**Gesamtpunktzahl**



Bottom of Form

**Kaufsucht Test Auswertung**

**Sie können maximal 70 Punkte erreichen.**

**Wenn Sie 50 und mehr Punkte haben**,  
leiden Sie sehr wahrscheinlich unter einer Kaufsucht. Bitte nehmen Sie dringend Kontakt zu einem Psychotherapeuten auf. Es ist keine Schande, sich Unterstützung zu holen.

Kaufen stellt für Sie vermutlich ein Versuch dar,  
negative Gefühle wie [Ärger](http://www.palverlag.de/Aerger-Test.html), [Einsamkeit](http://www.palverlag.de/Einsamkeit_ueberwinden.html), Minderwertigkeitsgefühle oder Depressionen in den Griff zu bekommen.

In einer Psychotherapie können Sie die Ursachen für Ihre Kaufsucht herausfinden und lernen, mit negativen Gefühlen, wie etwa Einsamkeit oder Ärger, anders als durch Kaufen umzugehen.

Wenn Sie Ihr Suchtverhalten beibehalten, riskieren Sie, auf Dauer Ihren Freundeskreis, die Partnerschaft und Ihre finanzielle Unabhängigkeit zu verlieren.

**Wenn Sie weniger als 50 Punkte haben** und einige Aussagen bejahen konnten, dann bedürfen Ihre Symptome einer weiteren Abklärung.

Wenden Sie sich bitte hierzu an einen Psychotherapeuten, wenn die Symptome für Sie sehr belastend sind oder Sie alleine nicht weiterkommen.

Das Kaufen spielt in Ihrem Leben eine wichtige Rolle, wenngleich Sie vielleicht noch Kontrolle darüber haben.

Um die Gefahr einer Verschuldung zu reduzieren, könnten Sie z.B. die Kreditkarte abschaffen, nur mit Einkaufszettel in den Supermarkt gehen, Spontankäufe vermeiden, den Dispositionskredit herabsetzen oder nur in Begleitung einkaufen.

Hilfreich ist es auch, Sachen zurückhängen lassen und die Kaufentscheidung nochmals zu überschlafen. Eine Selbsthilfegruppe könnte Ihnen helfen, Ihr Kaufverhalten zu ändern.

Darüber hinaus ist es wichtig für Sie, nach den Ursachen für Ihr Kaufverhalten zu suchen.

**Behandlung der Kaufsucht**

Eine Kaufsucht ist überwindbar und therapierbar. In einer Psychotherapie können Sie lernen, diese Form der Sucht zu überwinden. Medikamente sind keine Lösung bei Kaufsucht.

Für die Behandlung einer Kaufsucht hat sich die Verhaltenstherapie, insbesondere die kognitive Verhaltenstherapie, als besonders wirksam erwiesen.

**Wie bei allen Suchtverhalten ist der Weg zweigleisig:**

1. Unterbrechen des Suchtverhaltens

2. die Ursachen des Suchtverhaltens beseitigen durch z.B.:

- Erarbeitung eines gesunden Selbstwertgefühls

- Erlernen von Konfliktlösestrategien

- Aufbau von Interessen

- Erlernen von Selbstbehauptungsstrategien

**NOTIZEN**

**Tipps für mehr Selbstbewusstsein  
und Selbstsicherheit**



Selbstbewusst auftreten und sein Selbstbewusstsein stärken kann man lernen. Tipps, wie man mehr Selbstbewusstsein erlangen kann. Bild © Gina Sanders - Fotolia.com

Ein Aspekt eines gesunden Selbstbewusstseins ist die Fähigkeit, Nein sagen zu können.

Ihr Freund erzählt Ihnen, dass er am Wochenende seine Wohnung renovieren wolle und fragt Sie, ob Sie ihm nicht helfen könnten. Im Geiste lassen Sie Ihren Plan fürs Wochenende vorüberziehen. Es gibt genügend in Ihrem eigenen Haus zu tun, doch Sie schaffen es nicht, Ihren Freund zu enttäuschen, und sagen zu.

Sie haben mit Ihrer Chefin vereinbart, am Freitag dieser Woche eine Stunde früher gehen zu können. Am Freitag kommt eine Kollegin völlig außer sich zu Ihnen. Ein Jugendfreund sei in der Stadt - ob Sie nicht für sie noch zwei wichtige Arbeiten fertigstellen könnten, damit sie früher gehen könne.

Der freie Freitagnachmittag geht für Sie dahin, weil es Ihnen an Selbstbewusstsein mangelt. Sie wollen nicht riskieren, dass es Ihnen Ihre Kollegin übel nimmt, wenn Sie Nein sagen.

**Warum wir uns schwertun, Nein zu sagen?**

Die ersten Begegnungen mit dem Wort Nein machen wir mit unseren Eltern. Diese sagten Nein, wenn wir mit dem Essen spielten, den Finger in die Steckdose steckten, auf den Fenstersims krabbelten, usw.

Einige Zeit später erprobten wir im Trotzalter die Wirkung des Wörtchens Nein. Wir sammelten dabei erste Erfahrungen, wie unsere Umwelt auf unser Nein reagierte.

Häufig lautete die Reaktion der Eltern auf das Nein: "Wenn du dein Zimmer nicht aufräumst, bist du ein böses Kind." "Wenn du nicht ... machst, dann habe ich dich nicht mehr lieb. Dann ist die Mama traurig, bekommt der Papa Magenschmerzen, wird die Mama krank ...".

Da wir durch die Reaktionen der Umwelt lernen, wird ein Verhalten, das negative Reaktionen wie Tadel, Ablehnung oder Schläge nach sich zieht, mit der Zeit unterlassen. Wir sind schließlich von unseren Eltern abhängig und können es uns nicht erlauben, deren Gunst zu verlieren.

Verhalten hingegen, wofür wir gelobt und geliebt werden, wird beibehalten und tritt häufiger auf. Sind wir erwachsen, überprüfen wir unser Verhalten meist nicht mehr. Wir haben die Einstellung entwickelt, dass es schlimme Konsequenzen hat, Nein zu sagen.

Wir lernen jedoch nicht nur durch die unmittelbaren Konsequenzen auf unser Verhalten, sondern auch durch Beobachtung. Hatten wir Eltern, die uns vorlebten, dass man nicht Nein sagen darf, so ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass wir es uns "abgeschaut" haben.

Ältere Geschwister, bei denen wir ständig den Kürzeren zogen, weil sie körperlich und geistig stärker waren als wir, sind nicht förderlich, um das Selbstbewusstsein zu stärken.

**Welche Einstellungen hindern daran, Nein zu sagen und selbstbewusst zu handeln?**

Nein-Sagen können ist ein erlerntes Verhalten. Es gibt kaum Menschen, die es in jeder Situation schaffen, Nein zu sagen.

Die meisten Menschen haben viele Situationen, in denen ihnen das Nein problemlos über die Lippen kommt, und einige wenige, in denen sie es nicht schaffen, Grenzen zu ziehen. Häufig erleichtert ihnen lang angestaute Wut das Nein-Sagen.

Schauen Sie einmal bei sich nach. Bei welchen Menschen und in welchen Situationen fällt es Ihnen leichter, selbstbewusst zu denken und zu handeln?

In welchen Situationen schaffen Sie es nicht, in welchen nur mit äußerster Anstrengung oder mit einer gehörigen Portion Wut im Bauch?

Welche Gedanken hindern Sie daran, selbstbewusst Nein zu sagen?

Die meisten Menschen haben Schwierigkeiten, Nein zu sagen, weil sie folgende Gedanken haben: *Wenn ich Nein sage,*

* *dann wird mich der andere ablehnen (und mir ist seine Sympathie so wichtig).*
* *dann bin ich schuld, wenn der andere enttäuscht, verärgert oder verletzt ist. (und das kann ich nicht ertragen).*
* *dann bin ich herzlos und egoistisch (und das möchte ich nicht sein).*
* *dann wird der andere mich beschuldigen oder aggressiv reagieren, und ich kann mich nicht wehren.*
* *dann verliere ich die Stelle, meinen Partner, meine Freundin usw.*
* *dann wird etwas ganz Schlimmes passieren, das ich mir gar nicht auszumalen wage.*
* *dann bin ich nicht so, wie es andere von mir erwarten (und sie werden mich dann ablehnen).*

Begünstigende Faktoren dafür, dass wir es schaffen, selbstbewusst Nein zu sagen, sind:

* Wir sind uns der Sympathie des anderen sicher.
* Wir glauben, dem anderen überlegen zu sein. Der andere ist uns gleichgültig.
* Wir sind ärgerlich, glauben, im Recht zu sein.
* Wir glauben, uns wird nichts Schlimmes passieren.
* Uns ist egal, was der andere von uns denkt.

All die o.g. negativen Gedanken erzeugen in uns Angst davor, Nein zu sagen. Die Folgen davon sind:

* Wir ärgern uns über uns.
* Wir ärgern uns über den anderen, wie dieser so rücksichtslos sein kann und unsere Bedürfnisse nicht berücksichtigt.
* Wir fühlen uns abhängig von anderen.
* Wir fühlen uns als Opfer.

**Hat es Vorteile, nicht Nein sagen zu können?**

Eindeutig Ja. Wenn wir nicht Nein sagen können,

* dann sind die anderen schuld, wenn wir unser Leben nicht so gestalten können, wie wir es möchten. Wir brauchen keine Verantwortung für uns zu tragen.
* dann werden wir eher gemocht.
* dann sehen andere uns als stille, zurückhaltende Menschen an.
* dann haben wir das Gefühl, Märtyrer zu sein (Wenn wir uns nicht so verhalten würden, ginge es der ganzen Menschheit schlecht).
* dann können wir uns selbst als guten, selbstlosen Menschen bezeichnen.
* dann können wir anderen ein schlechtes Gewissen machen, wieviel wir für sie getan haben.
* dann gehen wir Konflikten aus dem Weg.
* dann vermeiden wir Schuldgefühle, die wir bekämen, wenn wir uns durchsetzen würden und der andere von uns enttäuscht wäre.

Ehe Sie Ihr Selbstbewusstsein aufbauen und trainieren, gilt es also zunächst abzuwägen, ob Sie es auch wirklich wollen. Sind Sie bereit, auf die Vorteile zu verzichten, die Ihnen das Ja-Sagen bringt?

Es wird nicht leicht werden, die Vorteile aufzugeben, doch es lohnt sich, mutiger zu werden und selbstsicher aufzutreten.

Bisher hatten Sie in bestimmten Situationen nur eine Verhaltensmöglichkeit - nämlich Ihren Wunsch nicht zum Ausdruck zu bringen.

Der Klügere gibt nicht nach, um Ärger zu vermeiden. Er wehrt sich, wenn seine Interessen verletzt werden.

**Tipps, um leichter Nein zu sagen und mangelndes Selbstbewusstsein zu stärken**

**1. Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl**

Voraussetzung, um selbstbewusst und selbstsicher auftreten zu können, ist, dass Sie sich selbst annehmen und über ein gesundes Selbstwertgefühl verfügen. Warum ist das wichtig?

Wenn man gering von sich denkt, dann ist man von der Meinung und der Anerkennung der anderen in starkem Maße abhängig. Man traut sich dann nicht, selbstbewusst aufzutreten, da die anderen einem dies übel nehmen und einen ablehnen könnten.

Wenn Sie also Ihr Selbstbewusstsein trainieren wollen, dann lernen Sie, Ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Je mehr Sie sich annehmen, umso weniger Angst haben Sie, von anderen abgelehnt zu werden und umso leichter fällt es Ihnen, selbstbewusst aufzutreten.

Wenn Sie von Ihrem Wert überzeugt sind, ist es Ihnen egal, was andere von Ihnen denken. Hier Informationen zum Thema Selbstachtung.

Woher eine geringe Selbstachtung kommt

Wie seine Selbstachtung stärken und aufbauen?

**Selbstsicheres Auftreten setzt voraus, dass Sie sich achten!**

**2. Verändern Sie Ihre ängstlichen Gedanken, die Ihr Selbstbewusstsein schwächen**

Nein-Sagen und selbstbewusst aufzutreten beginnt - wie jede Veränderung - in unserem Kopf. Bevor wir in einer Situation selbstsicher Nein sagen können, müssen wir uns innerlich die Erlaubnis geben.

Wir müssen uns sowohl die Ängste anschauen, die uns davon abhalten, selbstbewusst zu handeln, als auch die Argumente, die wir uns geben, um nicht Nein zu sagen.

Selbstbewusstes Handeln setzt selbstbewusstes Denken voraus.

Ich habe im Folgenden einige ängstliche Gedanken und die hilfreichen und das Selbstbewusstsein fördernden Einstellungen aufgelistet.

Suchen Sie sich Ihre persönlichen blockierenden Gedanken heraus und setzen Sie, wann immer Sie sich bei diesem Gedanken ertappen, die hilfreiche Alternative dagegen.

**Blockierender Gedanke:**  
Wenn ich Nein sage, dann wird mich der andere ablehnen (und mir ist seine Sympathie so wichtig).  
**Hilfreicher und selbstsicherer Gedanke:**  
Ich weiß nicht, ob er mich ablehnen wird. Wenn er mich nur mag zu dem Preis, dass ich immer nur das tue, was in seinen Kram passt, dann ist mir der Preis auf Dauer zu hoch. Ich kann es ertragen, wenn er mich ablehnen sollte.

**Blockierender Gedanke:**  
Wenn ich Nein sage, dann bin ich schuld, wenn der andere enttäuscht, verärgert oder verletzt ist.  
**Hilfreicher und selbstsicherer Gedanke:**  
Ich weiß nicht, ob der andere enttäuscht, verletzt oder verärgert reagieren wird. Er könnte meine Argumente auch einsehen oder akzeptieren. Wenn er verärgert oder enttäuscht sollte, dann ist das sein Problem. Ich sage lediglich meine Meinung. Wie er damit umgeht, ist seine Sache. Ich habe das Recht, Wünsche zu äußern und abzulehnen.

Wenn Sie Ja sagen, weil Sie Angst haben, Nein zu sagen, dann ist das eine Einladung an andere, Sie auszunutzen.

**Blockierender Gedanke:**  
Wenn ich Nein sage, dann bin ich herzlos und egoistisch (und das möchte ich nicht sein).  
**Hilfreicher und selbstsicherer Gedanke:**  
Indem ich meine Wünsche äußere, werde ich nicht zu einem egoistischen Menschen. Ich habe, wie andere auch, das Recht, darauf zu achten, dass es mir gutgeht.

**Blockierender Gedanke:**  
Wenn ich Nein sage und selbstbewusst handle, dann wird der andere mich beschimpfen oder aggressiv reagieren, und ich kann mich nicht wehren.  
**Hilfreicher und selbstsicherer Gedanke:**  
Ich weiß nicht, wie der andere reagieren wird. Ich kann mich lediglich darum bemühen, meinen Wunsch ruhig zu äußern. Ich kann das Gespräch abbrechen, wenn er unsachlich oder heftig wird.

**Blockierender Gedanke:**  
Wenn ich Nein sage, dann verliere ich die Stelle, meinen Partner, meine Freundin, usw.  
**Hilfreicher und selbstsicherer Gedanke:**  
Ich kann nicht hellsehen, was passieren wird. ich Wahrscheinlich übertreibe. So leicht verliert man seinen Partner oder seine Stelle nicht.

Schauen Sie sich meinen Beitrag Selbstbewusstes Auftreten beginnt im Kopf an. Dort erfahren Sie mehr über den Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln.

Top of Form

Bottom of Form

**3. Nehmen Sie eine selbstbewusste Körperhaltung ein.**

Sie können Ihr Selbstbewusstsein alleine dadurch stärken, dass Sie sich wie ein selbstbewusster Mensch verhalten und bewegen. Wenn Sie eine selbstbewusste Körpersprache einnehmen, dann fühlen Sie sich auch selbstsicherer.

**Merkmale einer selbstbewussten Körperhaltung und Körpersprache sind:**

* aufrechter Gang,
* Schultern zurück,
* Brustkorb raus,
* Blick nach vorne,
* dem anderen in die Augen schauen,
* fester Händedruck,
* feste Stimme.

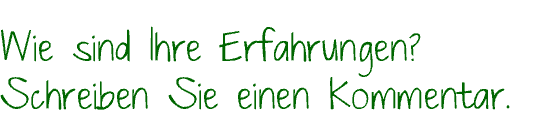
Lesen Sie den Beitrag zum Thema Körpersprache.

**NOTIZEN**

**4. Video-Hilfen zur Angst vorm Nein-Sagen**

In unserer Videoberatung Angst vorm Neinsagen finden Sie weitere Tipps und Informationen, die Ihnen helfen können, Ihr Selbstbewusstsein zu trainieren.

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.palverlag.de/Bilder/facebook.gif |  |



NEIN- sagen lernen - Tipps gegen Hemmungen und Schüchternheit

**NOTIZEN**

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

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 lese 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. |

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

**Gesamtpunktzahl Arbeitssucht Test**



Bottom of Form

**Arbeitssucht Test Auswertung**

Wenn Sie mehr als 6 Aussagen zugestimmt bzw. 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 oder Ängste zu bekämpfen, Ihr Selbstwertgefühl 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 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 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.

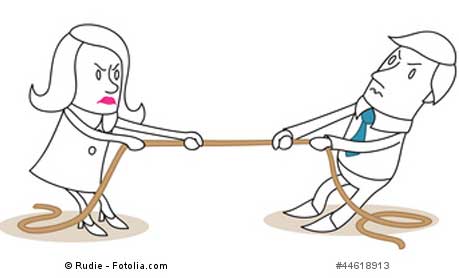
Wenn ja, wie viel Zeit setzen Sie im Augenblick für die Bereiche ein? Genügt dieser Einsatz?

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?

Top of Form

**NOTIZEN**



**Liebes- und Partnerschaftstest -   
passt mein Partner zu mir?**

Gelegentlicher Streit ist normal in einer Beziehung. Kommt es jedoch häufig zu Unstimmigkeiten, dann fragen Sie sich vielleicht, ob Sie beide zusammenpassen. Aufschluss darüber gibt dieser Partnerschaftstest.

*Autorin: Dr. Doris Wolf, Diplom Psychologin*

Wie gut passen wir zusammen? Antwort auf diese Frage erhalten Sie im folgenden kostenlosen Liebestest.

Markieren Sie, ob die Aussagen auf Sie zutreffen oder nicht. Danach klicken Sie auf "Ehetest auswerten".

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Es fällt mir leicht, 5 positive Eigenschaften von meinem Partner aufzuzählen. |
|  | 2. | Wir haben uns unterhalten, wie wichtig uns Beruf und Kinder sind, und wir sind uns einig, wie wir unser gemeinsames Leben gestalten wollen. |
|  | 3. | Mein Partner und ich haben die gleichen Erwartungen an die Partnerschaft. |
|  | 4. | Ich habe den Eindruck, dass mein Partner meine Freunde akzeptiert. |
|  | 5. | Mit den kleinen Schwächen meines Partners kann ich gut leben. |
|  | 6. | Wir haben uns geeinigt, wer in der Partnerschaft für was zuständig ist. |
|  | 7. | Ich habe das Vertrauen, dass mein Partner und ich Krisen bewältigen können. |
|  | 8. | Wir können über unsere sexuellen Wünsche sprechen. |
|  | 9. | Wir sind uns einig, wie wir mit Familie und Verwandtschaft umgehen wollen. |
|  | 10. | Wir haben beim Geldausgeben ähnliche Vorstellungen. |
|  | 11. | Die Vorstellung, mit meinem Partner alt zu werden, gefällt mir. |
|  | 12. | Wir finden immer einen Weg, zusammen Spaß zu haben. |
|  | 13. | Bei uns gibt es keinen Gewinner und keinen Verlierer. Wir schließen mal Kompromisse, mal geht es mehr nach den Vorstellungen des einen, mal eher nach denen des anderen. |
|  | 14. | Ich fühle mich von meinem Partner sexuell begehrt. |
|  | 15. | Jeder von uns besitzt die Fähigkeit, dem anderen zu verzeihen. |
|  | 16. | Ich fühle mich von ihm verstanden und bei ihm geborgen. |
|  | 17. | Es fällt uns beiden leicht, über unsere Gefühle und Wünsche zu sprechen. |
|  | 18. | Jeder von uns interessiert sich für den Alltag des anderen und bemüht sich, Zeit zum regelmäßigen Austausch zu finden. |
|  | 19. | Wir können über ähnliche Dinge lachen. |
|  | 20. | Mein Partner akzeptiert meine Meinung und es ist ihm wichtig, meine Vorstellungen zu hören. |
|  | 21. | Wir haben beide ein gesundes Selbstvertrauen und können Fehler zugeben. |
|  | 22. | Wenn ich an unseren letzten Sex denke, bekomme ich richtig Lust. |
|  | 23. | Es ist für uns in Ordnung, dass jeder seinen eigenen Freundeskreis pflegt. |
|  | 24. | Wenn mal dicke Luft bei uns ist, gehen wir recht rasch wieder auf einander zu und versöhnen uns. |
|  | 25. | Wir genießen es beide, gemeinsam mit Freunden etwas zu unternehmen. |
|  | 26. | Jeder von uns gesteht dem anderen das Recht auf kleine Geheimnisse zu. |
|  | 27. | Wir akzeptieren unsere Hobbys gegenseitig. |
|  | 28. | Über unsere Freizeitgestaltung und Urlaubsplanung können wir uns schnell verständigen. |
|  | 29. | Wir haben viele ähnliche Vorlieben. |
|  | 30. | Wir haben ganz klar darüber gesprochen, wie wir unser Geld ausgeben und wofür. |
|  | 31. | Geld und Liebe können wir auseinanderhalten. |
|  | 32. | Wir können uns zuhause auch jeder für sich alleine beschäftigen. |

**NOTIZEN**

**Test**

**Habe ich Erwartungen an den Partner, die die Partnerschaft gefährden?**

Dieser Test zeigt Ihnen, ob Ihre Einstellungen und Erwartungen gegenüber Ihrem Partner und Ihrer Partnerschaft förderlich oder schädlich für Ihre Beziehung sind.

**Lesen Sie die folgenden Feststellungen durch und entscheiden, ob Sie diesen zustimmen oder nicht.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Wenn mein Partner mich wirklich lieben würde, dann gäbe es nie Streit. |
|  | 2. | Wenn meinen Partner wirklich etwas an mir liegen würde, dann würde er mir seine Zuneigung häufiger zeigen. |
|  | 3. | Wenn mein Partner mich liebt, dann ändert er sich mir zuliebe. |
|  | 4. | Mein Partner sollte wissen, was mir wichtig ist, ohne dass ich ihm das sagen muss. |
|  | 5. | Wenn ich meinen Partner erst um etwas bitten muss, was mir wichtig ist, dann ist es nichts mehr wert. |
|  | 6. | Wenn mein Partner mich wirklich lieben würde, dann würde er immer tun, worum ich ihn bitte. |
|  | 7. | Wenn zwei Menschen sich wirklich lieben, dann haben sie keine Probleme miteinander. |
|  | 8. | Wenn zwei Menschen sich wirklich lieben, dann müssen sie nicht an ihrer Beziehung arbeiten. |
|  | 9. | Wenn mein Partner etwas tut, das mir missfällt, dann denke ich, er tut das absichtlich, um mir weh zu tun. |
|  | 10. | Wenn mein Partner und ich uns über etwas uneins sind, dann passen wir wohl nicht zusammen. |
|  | 11. | Wenn mein Partner mich lieben würde, dann würde er mir gegenüber Verständnis zeigen, wenn ich es brauche. |
|  | 12. | Wenn man sich wirklich liebt, sollte man so viel wie möglich gemeinsam unternehmen. |
|  | 13. | Wenn mein Partner mich wirklich liebt, dann tut er nichts, was ich nicht mag oder mir weh tut. |
|  | 14. | Wenn man sich liebt, dann macht der gemeinsame Sex immer Spaß. |
|  | 15. | Wenn mein Partner mich wirklich liebt, dann ist er immer für mich da, wenn ich ihn brauche. |
|  | 16. | Wenn mein Partner mich lieben würde, dann hätte er Lust auf Sex, wann immer es auch habe. |
|  | 17. | Wenn mein Partner mich wirklich liebt, dann mag er alles an mir. |

**Auswertung des Beziehungstests**

Menschen, die den obigen Feststellungen zustimmen, haben in aller Regel mehr oder weniger große Probleme in der Partnerschaft.

Warum? Weil alle Feststellungen eines gemeinsam haben:  
Sie sind unrealistisch und führen deshalb zwangsläufig zu Konflikten in einer Beziehung.

Die Blickrichtung geht immer Richtung Partner und die Erwartungen an ihn sind riesig. Der Partner soll und muss alles tun, damit man glücklich ist und sich geliebt fühlt.

Er soll sich am besten aufgeben und so leben, wie man es sich wünscht. Konflikte machen einem Angst und man schlussfolgert daraus, dass die Liebe des Partners zu gering ist.

Eine solch perfekte Liebe gibt es gewöhnlich nur im Märchen oder in amerikanischen Filmen.

Das liegt daran, dass in einer Partnerschaft Menschen mit einer unterschiedlichen Lebensgeschichte zusammenkommen. Ihr Verhalten in einer bestimmten Situation ist z.B. von der Stimmung und den momentanen Bedürfnissen beeinflusst.

Die eigenen Gefühle und Wünsche spürt man unmittelbar, in die des Partners muss man sich erst hineinversetzen. Und es ist menschlich, zunächst nach sich zu schauen und danach zu streben, dass es einem selbst gut geht.

Deshalb ist der Partner überfordert, wenn man erwartet, dass er für das eigene Glück verantwortlich ist.

Betrachten Sie am besten die Feststellungen im Beziehungstest noch einmal näher, denen Sie zugestimmt haben. Prüfen Sie bewusst, ob diese wirklich den Tatsachen entsprechen oder nur ein Wunschtraum von Ihnen sind.

Prüfen Sie ebenfalls, ob Sie aus dem Verhalten Ihres Partners die falschen Schlussfolgerungen ziehen - sein Verhalten z.B. als Test für seine Liebe ansehen.

Sprechen Sie mit Ihrem Partner über Ihre Wünsche, aber fordern Sie nicht, dass er Ihnen alle erfüllt. Machen Sie sich die Mühe, sich in ihn hineinzuversetzen, um zu verstehen, weshalb er sich in einer bestimmten Situation in bestimmter Weise verhält und Ihr Bedürfnis nicht erfüllt. Manchmal ist er aufgrund seiner momentanen Verfassung oder seiner Persönlichkeit schlichtweg nicht dazu in der Lage.

Ideal ist es, wenn auch Ihr Partner diesen Test macht und Sie beide über Ihre gegenseitigen Forderungen und Erwartungen sprechen.

Wenn Sie sich über Ihre gegenseitigen (unrealistischen?) Erwartungen klar werden, haben Sie die Chance, Ihre alltäglichen Beziehungskonflikte zu minimieren.

**Hilfe bei Beziehungsproblemen, Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und weitere Partnerschaftstests finden Sie hier:**

**Für eine dauerhafte und gute Beziehung oder Partnerschaft braucht es mehr als verliebt zu sein.**

**Liebe Leserin, lieber Leser**  
  
Beziehungen, insbesondere die zu einem Lebensgefährten, sind ein wichtiger Bestandteil für ein erfülltes und befriedigendes Leben. Andererseits ist die Partnerschaft ein Abenteuer, an dem immer mehr Menschen scheitern. Beinahe 50 Prozent aller Ehen werden wieder geschieden.

*Es fällt niemanden ein, von einem Einzelnen zu verlangen, dass er glücklich sei, - heiratet aber einer, so ist man sehr erstaunt, wenn er es nicht ist!* (Rainer Maria Rilke)

Recht hat er. Viele von uns haben mit sich selbst große Probleme, wieso sollten sie dann in einer Beziehung mit einem anderen Menschen, der auch seine Probleme mit in die Partnerschaft bringt, glücklich sein?

Beziehungsprobleme sind unausweichlich. Und dennoch: Eine Partnerschaft muss keine Lotterie sein, in der Männer ihre Freiheit und Frauen ihr Glück aufs Spiel setzen, wie es M. Rieux einmal formulierte.

**NOTIZEN**

***In einer Beziehung gibt es jedoch Spielregeln wie in einem Fußballspiel. Wenn Sie gegen diese Regeln verstoßen, zeigt Ihnen Ihr Partner die rote Karte***. 

Es ist möglich, eine dauerhafte und befriedigende Beziehung zu führen und ernsthafte Partnerschaftssprobleme zu vermeiden, wenn es uns gelingt, den richtigen Partner zu finden und wir der richtige Partner sind.

Damit will ich sagen: Jeder der beiden hat zu gleichen Teilen die Verantwortung für die Partnerschaft und etwaige Beziehungsprobleme und jeder muss seinen Teil für das Gelingen der Beziehung beitragen.

**Eine Partnerschaft ist wie eine Pflanze: sie will gepflegt werden, wenn sie gedeihen soll.**

Überlässt man die Beziehung sich selbst, vergisst man, sie zu wässern und mit liebevollen Worten und Gesten zu düngen, dann geht sie ein. D.h. für den Erhalt der Partnerschaft sind kleine Liebesbeweise von Zeit zu Zeit ganz wichtig.

**Wenn Ihre Partnerschaft gedeihen soll, dann müssen Sie und Ihr Partner sich darum kümmern.**

Sich darum zu kümmern bedeutet nicht, jeden Tag endlose Beziehungsgespräche zu führen und alles auszudiskutieren. Es geht vielmehr darum, immer mal wieder zu prüfen, ob man etwas vermisst oder ob es Gewohnheiten am anderen gibt, die einen stören.

**Gelegentliche Beziehungsprobleme und Streitereien sowie daraus resultierende Beziehungskrisen sind normal und gehören zum Beziehungsalltag.**

In Gefahr ist eine Beziehung und Liebe nur dann, wenn man permanent das Gefühl hat, mehr zu geben, als zu bekommen. Dann ist der Zeitpunkt für ein klärendes Gespräch oder gar für eine Trennung gekommen.

In der Eheberatung lernen Sie die Partnerschaftsprobleme meiner Klienten und Leser kennen und was ich diesen geraten habe.

Meine Beziehungsinformationen und Tipps kommen aus ganz unterschiedlichen Quellen. Zum einen lebe ich in einer langjährigen Beziehung mit allen Höhen und Tiefen bis hin zu einer Trennung.

Zum anderen erzählen mir meine Klienten viel über ihre Partnerschaftssprobleme und als Psychotherapeutin kenne ich die Ergebnisse von Paaruntersuchungen über die Voraussetzungen einer funktionierenden Partnerschaft.

An diesen Erfahrungen möchte ich Sie teilhaben lassen. Ich wünsche Ihnen und Ihrem Partner die Ausdauer, das Unternehmen Partnerschaft in guten wie in schlechten Zeiten gemeinsam erfolgreich zu führen.

Gleichgültig, ob Sie Single und auf Partnersuche sind, ob Sie in einer Lebenspartnerschaft oder festen Ehe leben, ob Sie getrennt oder geschieden sind, ob Sie mitten in einer Scheidung stecken oder sich überlegen, sich zu trennen: Sie finden hier Anregungen für sich persönlich, Ihre Partnerschaft oder zukünftige Beziehungen.

Auch wenn viele Beziehungen und Ehen scheitern, kann ich Ihnen aus eigener Erfahrung sagen: es ist der Mühe wert, sich um die Partnerschaft zu kümmern.

Es lohnt sich, mit dem Partner zu kämpfen und zu streiten. Es lohnt sich, in einer Beziehung Kompromisse einzugehen und nachzugeben - nicht um jeden Preis, aber immer mal wieder. Es ist der Mühe wert, sich für die Partnerschaft einzusetzen.

Eine harmonische Beziehung ist nicht nur eine gute Medizin für das seelische und körperliche Wohlbefinden, sie kann unser Leben auch enorm bereichern.

Wenn Sie es schaffen, Ihre Partnerschaft in schlechten wie in guten Zeiten am Leben zu erhalten, dann freue ich mich für Sie.

**NOTIZEN**

**NOTIZEN**

**Test**

**Ziehe ich Partner an, die mir nicht guttun?**

*Autorin: Dr. Doris Wolf, Diplom Psychologin*

Manche Menschen machen die Erfahrung, dass sie ein ganz typisches Beziehungsmuster haben. Sie suchen sich unbewusst immer einen Partner aus, der ihnen nicht gut tut.

Sie wählen sich z.B. einen Partner, der Angst vor einer engen warmherzigen Beziehung hat und sich emotional nicht auf sie einlässt.

Mit dem folgenden Test können Sie herausfinden, ob Sie durch Ihre Einstellungen und Ihr Verhalten Lebenspartner anziehen, die Ihnen nicht guttun.

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

Ich finde Partner interessant, deren Lebenslauf ungewöhnlich ist.



Ich bin stolz darauf, wenn ein Partner, der schon viele Trennungen hinter sich hat, sich für mich entscheidet.



Auch wenn ein Partner mich oft enttäuscht und unzuverlässig ist, bin ich immer wieder bereit, ihm zu verzeihen.



Wenn es in einer Beziehung schlecht läuft, dann suche ich den Grund dafür in meiner Person oder in meinem Verhalten.



Wenn jemand sagt, dass er sich noch nicht für oder gegen mich entscheiden könne, dann bemühe ich mich umso mehr um ihn.



Ich fühle mich umso mehr begehrt, je mehr ich um meinen Partner kämpfen muss.



Partner, mit denen alles glatt läuft, finde ich langweilig.



Ich bin bereit, auf einen Partner zu warten, der zwar noch in einer anderen Partnerschaft lebt, aber mir versichert, dass er sich trennen will.



Mir ist es schon passiert, dass ein Partner sich völlig unerwartet von mir zurückgezogen hat.



Ich treffe immer wieder auf Partner, die Probleme haben, sich auf mich einzulassen.



Ich bin schon einmal oder mehrmals von einem Partner betrogen worden.



Mir ist schon von meinen Partnern vorgeworfen worden, dass ich klammere, obwohl ich nur eine ganz normale Partnerschaft führen will.



Meine Partner tun sich gewöhnlich schwer, mich ihren Freunden und Eltern vorzustellen.



Ich erlebe immer wieder, dass meine Partner nicht bereit sind, sich so stark für die Partnerschaft zu engagieren wie ich.



**Test Auswertung**

Wenn Sie dem überwiegenden Teil der Aussagen zustimmen: Sie wünschen sich eine feste Partnerschaft, doch geraten scheinbar immer an den falschen Partner.

Es scheint, als ob Sie einen inneren Sensor haben, der Sie immer wieder zu dieser Partnerwahl führt.

Ihr Liebesradar springt an, wenn ein Mensch in Ihrer Nähe ist, der Sie unglücklich machen könnte.

Es könnte sein, dass Sie unbewusst Angst vor einer Beziehung haben oder glauben, keinen liebenden Partner verdient zu haben.

Um aus diesem Gefühls- und Verhaltensmuster herauszukommen, müssen Sie sich erst einmal bewusst machen, welches genau die Merkmale sind, die einen anderen Menschen anziehend für Sie machen.

Sie glauben vielleicht z.B., dass der richtige Partner sich unbedingt durch Verliebtheitsgefühle bemerkbar machen muss oder dass Sie um die Liebe kämpfen müssen.

Schauen Sie sich einmal in Ihrem Bekanntenkreis um, welche Menschen Ihnen immer gut gesonnen sind und gerne mit Ihnen in näheren Kontakt gekommen wären.

Wie wäre es, diesen eine zweite Chance zu geben, auch wenn diese Menschen Ihnen zunächst langweilig oder uninteressant erscheinen?

Möglicherweise könnte auch die Psychotherapie ein Weg sein, Ihre Liebesmuster zu verändern.

**NOTIZEN**

**Test**

**Wie gut ist unsere Partnerschaft?**

*Autorin: Dr. Doris Wolf, Diplom Psychologin*

Wenn die Verliebheitsgefühle verflogen sind und der Alltag einkehrt, dann leiden oft Vertrauen, Rücksichtsnahme, Zuwendung, Interesse, Toleranz und Respekt.

Diese und andere Werte sind jedoch für eine Partnerschaft wichtig, wenn die Beziehung auf Dauer gelingen soll.

Mit dem folgenden Test können Sie Ihre Partnerschaft Revue passieren lassen und herausfinden, wie es um Ihre Beziehung steht.

Es geht bei den Fragen nicht um einzelne Situationen, in denen Sie sich mal schlecht fühlen, sondern um ein grundsätzliches Gefühl.

Markieren Sie diejenigen Feststellungen, denen Sie zustimmen.

Top of Form

|  |  |
| --- | --- |
| **Test: wie gut ist unsere Partnerschaft?**   |  | | --- | | Den überwiegenden Teil der Zeit, in der ich mit meinem Partner zusammen bin, fühle ich mich wohl.  Wenn wir uns streiten, dann versöhnen wir uns nach einer bestimmten Zeit wieder.  Ich fühle mich von meinem Partner meist respektiert.  Wenn ich einen Wunsch äußere, dann erfüllt er ihn mir meist.  Wir beide bemühen uns, uns mit den Schwächen des anderen zu arrangieren.  Wir können gemeinsam lachen. Manchmal sind wir albern wie kleine Kinder.  Wir haben Ziele, die wir gemeinsam erreichen möchten.  Wenn ich an meinen Partner denke, dann fallen mir einige positive Eigenschaften von ihm ein.  Ich habe Vertrauen in meinen Partner, dass er mich in Krisen unterstützen wird.  Die Sexualität mit ihm finde ich erfüllend.  Gewöhnlich kann ich mich auf meinen Partner verlassen.  Mein Partner respektiert meist, wenn ich Nein sage.  Mein Partner bemüht sich, mich zu verstehen.  Wir nehmen uns genügend Zeit, um unsere Gedanken und Erlebnisse auszutauschen.  Ich fühle mich wohl, wenn wir etwas zusammen unternehmen.  Manchmal machen wir jeder auch Dinge alleine und das ist in Ordnung für uns.  In grundsätzlichen Dingen sind wir gewöhnlich einer Meinung.  Unseren Freunden gegenüber bemühen wir uns, nicht schlecht über den Partner zu sprechen.  Manchmal überrascht mich mein Partner mit einer neuen Sichtweise oder einem Verhalten, das ich bisher nicht an ihm gekannt habe.  Mein Partner gibt mir das Gefühl, dass ich wichtig für ihn bin.  Er legt mir gewöhnlich keine Steine in den Weg, wenn ich etwas Neues ausprobieren will.  Ich finde meinen Partner immer noch attraktiv.  Wenn ich meinen Partner inständig um etwas Wichtiges für mich bitte, dann erfüllt er mir das.  Wenn mein Partner mich braucht, bin ich für ihn da. Das gilt auch für ihn. | |

Bottom of Form

**Ihre Partnerschaft ist umso besser, je mehr Aussagen Sie markiert haben.**

Sie und Ihr Partner haben bestimmte Erwartungen, wie eine Partnerschaft aussehen soll und wann die Beziehung erfolgreich ist.

Vertrauen, Rücksichtsnahme, Entfaltungsfreiheit, Zuwendung und Interesse, Verzeihen, Toleranz, Respekt, Spaß, sexuelle Erfüllung, Reue - das sind Werte, die gewöhnlich für den Erfolg einer Partnerschaft wichtig sind.

Konnten Sie vielen Aussagen nicht zustimmen, dann könnten grundsätzliche Bedürfnisse von Ihnen nicht erfüllt sein.

Nehmen Sie in diesem Fall den Test zum Anlass, mit Ihrem Partner über Ihre unerfüllten Bedürfnisse zu sprechen.

Vielleicht gab es eine Zeit in Ihrer Partnerschaft, in der die Bilanz für Sie besser ausgesehen hat.

Dann ist es hilfreich, sich zu überlegen, was in dieser Zeit anders war als heute.

Wie können Sie und Ihr Partner sich die Zufriedenheit zurückerobern?

Was konkret müssen er und Sie anders machen? Welche Einstellungen müssten sie beide verändern?

**NOTIZEN**

**Test**

**Soziale Angst (Phobie)**

Der folgende Angst Test ersetzt keine Diagnose durch einen Psychotherapeuten!

Er liefert lediglich erste Hinweise, ob Sie unter einer sozialen Phobie leiden.

Wenn Ihre Antworten darauf hindeuten, dass Sie unter dieser Angststörung leiden könnten und dieses Problem für Sie belastend ist, dann nehmen Sie Kontakt mit einem Psychotherapeuten auf.

Auch wenn Sie sich in dem Fragebogen nicht wieder finden, aber unter Ihrer Angst leiden, sollten Sie den Rat eines Psychotherapeuten einholen.

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

Top of Form

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Haben Sie Angst, von anderen Menschen abgelehnt, kritisiert oder negativ bewertet zu werden?  Haben Sie Angst, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen oder sich peinlich oder ungeschickt zu verhalten?  Meiden Sie Situationen, in denen Sie im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen könnten?  Meiden Sie Situationen, in denen Sie abgelehnt, kritisiert oder negativ bewertet werden könnten?  Haben Sie in einer oder mehreren der folgenden Situationen Angst - vor anderen Personen zu sprechen - in der Öffentlichkeit zu essen oder trinken - Bekannten in der Öffentlichkeit zu begegnen - an Partys, Konferenzen oder Fortbildungen teilzunehmen - zu schreiben, wenn Ihnen jemand zuschaut - in der Öffentlichkeit aufs WC zu gehen  Halten Sie Ihre Angst und Ihre Vermeidung für unangemessen und übertrieben?  Verspüren Sie **mindestens zwei** der folgenden Symptome, wenn Sie in der gefürchteten Situation sind?  - Herzklopfen bis hin zu Herzrasen - Schwitzen - Trockener Mund - Atemnot - Engegefühl in Brust- oder Bauchbereich - Übelkeit und Brechreiz - Schwindel, Benommenheitsgefühle - Schwächegefühl - Gefühl, alles um Sie herum sei unwirklich - Angst, keine Kontrolle mehr zu haben - Angst, verrückt zu werden - Angst, sterben zu müssen - Gefühl zu ersticken - Kribbeln oder Taubheitsgefühle - Angst, ohnmächtig zu werden - Angst auszurasten  Verspüren Sie **zusätzlich** zu den zwei Symptomen aus der obigen Frage noch eines der folgenden Symptome?  - Erröten oder Zittern - Angst, zu erbrechen - Harn- oder Stuhldrang  Beeinträchtigt Ihre Angst Ihren beruflichen Alltag oder Ihre berufliche Tätigkeit?  Hat Ihre Angst Auswirkungen auf Ihre Partnerschaft und Ihr Familienleben?  Löst allein die Vorstellung, mit anderen in Kontakt zu treten, schon Angst bei Ihnen aus?  **Gesamtpunktzahl Soziale Angst Test**  © 2005-2013 PAL Verlagsgesellschaft  Wenn keine Punktzahl angezeigt wird, dann ist vermutlich Java(script) in Ihrem Browser deaktiviert. | |

**Auswertung Test Soziale Phobie**

Wenn Sie 55 Punkte haben, leiden Sie höchstwahrscheinlich unter einer sozialen Phobie.

Wenn Sie weniger als 55 Punkte haben, dann bedürfen Ihre Symptome einer weiteren Abklärung.

Wenden Sie sich bitte hierzu an einen Psychotherapeuten, wenn die Symptome für Sie sehr belastend sind.

**Therapie einer sozialen Angst - sozialen Phobie**

Eine soziale Phobie ist überwindbar. Besonders geeignet für die Behandlung sozialer Ängste ist die kognitive Verhaltenstherapie.

Wenn Sie wegen einer sozialen Phobie bei einem Arzt oder Psychiater in Behandlung sind und dieser Ihnen lediglich Medikamente verschreibt, dann bestehen Sie auf eine psychotherapeutische Behandlung durch einen psychologischen Psychotherapeuten.

**Medikamente sind keine Lösung bei einer sozialen Angst.**

**Empfehlung**Video Soziale Ängste: Ursachen und Behandlung der Sozialphobie

Psychologische Psychotherapeuten sind Diplom Psychologen, die eine fundierte Ausbildung in Psychotherapie haben.

Auf andere zugehen und Kontakte knüpfen

Small Talk

**NOTIZEN**

**Test   
Bin ich ein Optimist oder ein Pessimist?**

*Autorin: Dr. Doris Wolf, Diplom Psychologin*

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

Top of Form

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. | Denken Sie häufig: "Das kann ich nicht."? |
|  | 2. | Denken Sie von sich häufig: "Ich bin unbegabt."? |
|  | 3. | Denken Sie häufig: "Alles, was ich anpacke, geht schief."? |
|  | 4. | Glauben Sie, mehr Schwächen als positive Seiten zu haben? |
|  | 5. | Machen Sie sich wegen eines Fehlers oft Selbstvorwürfe? |
|  | 6. | Sehen Sie häufig zuerst die Nachteile einer Sache? |
|  | 7. | Rechnen Sie bei Vorhaben meist mit einem Misserfolg? |
|  | 8. | Finden Sie häufig Gründe, warum etwas nicht möglich ist? |
|  | 9. | Denken Sie häufig, die Zukunft bringt Ihnen nichts Gutes? |
|  | 10. | Halten Sie sich für einen Pechvogel? |
|  | 11. | Wenn Ihnen etwas gelingt, denken Sie dann: "Das war Glück."? |
|  | 12. | Denken Sie häufig, Ihr Leben nicht im Griff zu haben? |
|  | 13. | Fühlen Sie sich oft den Menschen und Umständen ausgeliefert? |
|  | 14. | Grübeln Sie viel oder machen sich häufig Sorgen? |
|  | 15. | Fühlen Sie sich häufig hilflos? |
|  | 16. | Haben Sie Angst vor der Zukunft? |
|  | 17. | Grübeln Sie immer wieder an Ihre Misserfolge nach? |
|  | 18. | Können Sie es nur schwer glauben, wenn Ihnen mal Gutes widerfährt? |
|  | 19. | Werfen Sie bei einem Misserfolg gleich die Flinte ins Korn? |
|  | 20. | Meiden Sie neues aus Angst, zu versagen? |

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

**Gesamtpunktzahl**



Bottom of Form

**Optimismus Test Auswertung**

**Sie können maximal 100 Punkte erreichen.**

Wenn Sie zwischen 75 und 100 Punkten haben, dann sind Sie sehr pessimistisch eingestellt.

Sie sind es gewohnt, Schlechtes für sich zu erwarten, und sind Experte im Vorhersehen möglicher Katastrophen, Pleiten und Pannen. Wahrscheinlich sind Sie davon überzeugt, dass es richtig ist, die Welt so pessimistisch zu sehen.

Lenken Sie Ihren Blick doch mal bewusst auf die Nachteile dieser pessimistischen Denkweise.

Durch Ihren Pessimismus fühlen Sie sich häufig sehr schlecht. Sie haben wahrscheinlich kaum Erfolgserlebnisse, da Sie sich nichts zutrauen.

Ihr Körper ist ständig in einer Alarmhaltung, weil Sie immer auf der Hut vor möglichen Gefahren und Unglücksfällen sind.

Da Sie nicht als Pessimist auf die Welt gekommen sind, sondern gelernt haben, pessimistisch zu denken, können Sie lernen, sich eine positivere und optimistischere Sicht zuzulegen.

**Positiv denken und Optimismus kann man lernen.**

Schauen doch einmal in das Optimismus Training für Pessimisten. Ein Kurs zum Erlernen von Optimismus.

Bottom of Form

Top of Form

NotizenBottom of Form

Bottom of Form

Bottom of Form

**NOTIZEN**ottom of Form

Bottom of Form

Bottom of Form

Bottom of Form

Bottom of Form

Bottom of Form