

PATIENTENINFO

Selbsttest: Selbstbewusstsein - Selbstvertrauen

Überprüfen Sie mit diesem Selbsttest Ihr Selbstwertgefühl im Umgang mit anderen Menschen. Versetzen Sie sich in die entsprechende Situation und antworten Sie spontan.

- Ich halte mich solange zurück, bis ich aufgefordert werde, meine Meinung mitzuteilen.
- Ich bin unsicher, wenn ich mit mir unbekanntem und wenig vertrauten Menschen zusammentreffe.
- Ich vermeide den Blickkontakt im Gespräch mit anderen Menschen.
- Ich entschuldige mich oft für alles Mögliche.
- Ich bin in vielen Dingen unsicher, schüchtern und gehemmt.
- Es ist mir unangenehm, ein Kompliment zu bekommen.
- Ich kann mich nur schwer auf unvertraute und ungewohnte Situationen einstellen.
- Es macht mich verlegen, wenn ich gelobt werde.
- Ich habe Angst davor, Fehler zu machen.
- Ich bin unsicher, wenn ich andere Menschen auf mich aufmerksam mache.
- Ich fühle mich hilflos, wenn andere über mich lachen.
- Ich denke viel darüber nach, was andere Menschen über mich denken könnten.
- Es ist mir unangenehm, von anderen Menschen falsch eingeschätzt zu werden.
- Ich kann mich nur schwer entscheiden.
- Ich neige zu Minderwertigkeitsgefühlen.
- Ich habe Angst, vertraute Menschen zu enttäuschen.
- Ich bin unsicher, wenn ich mit mir überlegenen Menschen spreche.
- Ich habe Angst, ungerecht behandelt zu werden und mich nicht wehren zu können.
- Ich beneide andere Menschen, wenn sie von anderen bewundert und bevorzugt werden.
- Ich beneide andere Menschen um ihre lockere, charmante Art.
- Ich bin gehemmt, wenn es darum geht, anderen meine Bedürfnisse mitzuteilen.
- Ich habe Angst, von anderen falsch eingeschätzt zu werden.
- Ich traue mich nicht, um Hilfe oder Unterstützung zu bitten.
- Ich bin ratlos, wie ich mir mehr zutrauen kann.
- Ich bin ängstlich, einen Fehler einzugestehen.
- Ich möchte von anderen Menschen gemocht werden.

Wenn Sie **drei oder mehreren** Aussagen zustimmen, können für Sie geringes Selbstbewusstsein und mangelndes Selbstvertrauen zu einer erheblichen Belastung im privaten Bereich oder im beruflichen Alltag geworden sein. Zur Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, mit gestärktem Selbstwertgefühl und vermehrter Selbstsicherheit im Umgang mit anderen Menschen, ist professionelle Unterstützung sinnvoll.