

Selbsttest „Mein Selbstwert“

Notiere dir, wo du mit **Ja, das stimmt** oder **Nein, das stimmt gar nicht** reagierst. Zähle nach, wie viele **Ja's** du hast. Unten findest du die Auflösung dazu.

1. Ich hasse Streit und Konflikte, deshalb lenke ich oft schnell ein.
2. Ich gebe nach, wenn mir jemand sehr bestimmt entgegentritt.
3. Ich suche den Fehler, wenn was nicht läuft, immer zuerst bei mir.
4. Ich glaube eher der Meinung Anderer als meiner Überzeugung.
5. Ich nehme mich selbst nicht so wichtig u. bleibe lieber im Hintergrund.
6. Ich bin mir oft nicht sicher, wie ich mich entscheiden soll.
7. Mir fällt man oft ins Wort oder unterbricht mich einfach.
8. Ich werde oft nicht gehört. Ich muss dann erst laut werden.
9. Ich werde oft übersehen.
10. Niemals würde ich mich vordrängeln.
11. Ich befürchte, andere zu verärgern, wenn ich sie unterbreche
12. Ich warte lieber, bis ich dran bin.
13. Ich sage meine Meinung nur, wenn ich ausdrücklich danach gefragt werde.
14. Laute Menschen sind mir ein Gräuel.
15. Bahnt sich ein Streit an, ziehe ich mich rechtzeitig zurück.
16. Obwohl ich oft es besser weiß, sage ich es nicht. Ich will niemand verprellen.
17. Autoritäten gegenüber knicke ich immer leicht ein.
18. Ich bin noch nicht so richtig überzeugt von dem, was ich tue.
19. Ich spreche selten richtig selbstbewusst über meine Arbeit.
20. Ich denke, das es nicht interessant für andere Menschen ist, was ich tue.
21. Ich bin mir des Wertes meiner Arbeit nicht wirklich bewusst.
22. Ich nenne mein Honorar eher leise und zögerlich.

1-5 x Ja

Das sieht schon ganz gut aus, ist aber auf jeden Fall noch verbesserungswürdig. Dein Selbstwert misst sich auch daran, wie gut und sicher du zu dir stehst.

6-20 x Ja

Oje, der Selbstwert ist ganz schön angeknackst. Es sieht so aus, als ob du dringend Unterstützung brauchst. Scheinbar hast du ganz tief verinnerlicht, dass du nicht wirklich wichtig bist. Das kann man aber verändern. Dafür gibt es viele Möglichkeiten.

Ein [energetisches Coaching](#) ist ein sehr schneller Weg.

Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben!