

Innere Glaubenssätze und Antreiber Test:

FRAGE

ANTWORT A

ANTWORT B

ANTWORT C

1. Wenn ich einen Fehler mache, fühle ich mich...	extrem unwohl und ärgere mich über mich selbst.	nicht allzu sehr davon betroffen, es passiert nun mal.	sehr gestresst und überfordert, als ob ich versagt hätte.
2. In schwierigen Situationen denke ich oft...	dass ich nicht gut genug bin, um damit umzugehen.	dass ich die Herausforderung annehmen und überwinden kann.	dass ich nicht in der Lage bin, das zu bewältigen, was auf mich zukommt.
3. Wenn ich ein Ziel nicht erreiche, tendiere ich dazu...	mich selbst dafür zu tadeln und frustriert zu sein.	es als Gelegenheit zu betrachten, etwas Neues zu lernen.	das Gefühl zu haben, dass ich grundsätzlich nicht in der Lage bin, meine Ziele zu erreichen.
4. Die Meinung anderer über mich ist...	extrem wichtig, und ich mache mir ständig Gedanken darüber.	relevant, aber nicht der ausschlaggebende Faktor für mein Selbstwertgefühl.	mir egal, solange ich weiß, wer ich bin und was ich kann.
5. Wenn ich meine Komfortzone verlasse, fühle ich mich...	äußerst unsicher und ängstlich.	aufgeregt und bereit, neue Erfahrungen zu machen.	komplett überfordert und gestresst.
6. Fehler machen bedeutet für mich...	ein Versagen meinerseits.	eine Gelegenheit zur Verbesserung und zum Wachstum.	dass ich grundsätzlich ungeeignet bin, bestimmte Dinge zu tun.
7. Wenn ich in einer Gruppe arbeite und eine unterschiedliche Meinung habe, fühle ich mich...	unwohl und zögere, meine Meinung zu äußern, um Konflikte zu vermeiden.	sicher genug, meine Meinung zu vertreten, auch wenn sie von anderen abweicht.	überzeugt, dass meine Meinung irrelevant ist und ich besser schweigen sollte.

FRAGE**ANTWORT A****ANTWORT B****ANTWORT C**

8. Wenn ich eine neue Fähigkeit lerne und anfangs nicht gut darin bin, denke ich...	dass ich es wahrscheinlich nie richtig lernen werde.	dass ich Zeit und Übung benötige, um mich zu verbessern.	dass ich grundsätzlich talentlos in diesem Bereich bin.
9. Mein Selbstwertgefühl hängt stark davon ab...	was andere über mich denken.	wie ich mich selbst sehe und was ich erreicht habe.	wie erfolgreich ich im Vergleich zu anderen bin.
10. Wenn ich eine Herausforderung erfolgreich bewältige, fühle ich mich...	überrascht und erleichtert, dass ich es geschafft habe.	stolz auf mich und motiviert, weitere Herausforderungen anzunehmen.	glücklich, aber dennoch unsicher, ob ich es wirklich verdient habe.
11. Wenn ich mir Ziele setze, tendiere ich dazu...	sie zu niedrig anzusetzen, um sicherzustellen, dass ich sie erreiche.	sie herausfordernd, aber erreichbar zu gestalten.	keine Ziele zu setzen, da ich ohnehin glaube, sie nicht erreichen zu können.
12. In Momenten des Zweifels erinnere ich mich oft daran...	an vergangene Misserfolge und Fehler, die ich gemacht habe.	an frühere Erfolge und wie ich Hindernisse überwunden habe.	dass ich grundsätzlich nicht gut genug bin, um erfolgreich zu sein.
13. Wenn ich über meine vergangenen Erfahrungen nachdenke, konzentriere ich mich oft auf...	Die Fehler, die ich gemacht habe und was ich hätte besser machen können.	Die Lektionen, die ich aus meinen Erfahrungen gelernt habe und wie sie mich weiterentwickelt haben.	Die negativen Aspekte meiner Vergangenheit und wie sie meine Gegenwart beeinflussen.
14. Wenn ich Lob erhalte, fühle ich mich...	Unsicher und frage mich, ob ich es wirklich verdient habe.	Geschätzt und motiviert, weiterhin mein Bestes zu geben.	Unbehaglich und versuche, das Lob herunterzuspielen oder abzulehnen.

Auswertung:

Zähle die Anzahl der A-, B- und C-Antworten, die du ausgewählt hast zusammen.

Hauptsächlich A-Antworten:

Deine Antworten deuten darauf hin, dass du möglicherweise von inneren Glaubenssätzen geprägt bist, die von Selbstkritik und einem starken Bedürfnis nach externer Bestätigung geprägt sind. Du könntest dazu neigen, dich selbst hart zu beurteilen und deine Selbstwirksamkeit zu unterschätzen.

Hauptsächlich B-Antworten:

Deine Antworten zeigen ein gesundes Maß an Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Du bist in der Lage, Herausforderungen anzunehmen, aus Fehlern zu lernen und dich auf deine eigenen Stärken zu konzentrieren.

Hauptsächlich C-Antworten:

Es scheint, dass du möglicherweise unter inneren Antreibern leidest, die dich davon abhalten, dein volles Potenzial auszuschöpfen. Diese Antreiber könnten von Selbstzweifeln und einem Gefühl der Unzulänglichkeit geprägt sein, was dich daran hindert, dich selbst und deine Fähigkeiten angemessen anzuerkennen.

Bitte bedenke, dass dieser Test nur als Hinweis dient und keine professionelle Beratung oder Diagnose ersetzt. Wenn du tiefergehende Fragen hast oder Unterstützung benötigst, empfehle ich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

