

Selbstbewusst werden

Quiz zum Selbstbewusstsein

In diesem Quiz erfährst du, ob du als Löwe durchs Leben gehst oder eher doch eine graue Maus bist. Löwe, Pfau oder Maus – welches Tier steckt in dir? Teste es jetzt!

1. Dein Chef erwartet eine Präsentation der Projektergebnisse.	
a) Ich bitte einen Kollegen, diese Aufgabe zu übernehmen. Er hat mehr Übung.	1
b) Kein Problem. Das schüttele ich aus dem Ärmel, denn reden kann ich.	3
c) Ich überlege mir, was die wichtigsten Punkte sind und erstelle ein Manuskript.	2
2. Du hast dir ein tolles Kleid/ ein schickes Hemd gekauft und trägst das auf einer privaten Einladung. Da taucht eine andere Frau/ ein anderer Mann mit dem gleichen Modell auf.	
a) Ich sage laut, dass alle es hören: „Ich hätte nie gedacht, dass es das Kleid/ den Blazer auch in großen Größen gibt.“	3
b) Ich fahre schnell nach Hause und ziehe mich um.	1
c) Ich gehe lächelnd auf die Frau/den Mann zu und sage „Wir scheinen offensichtlich den gleichen Geschmack zu haben.“	2
3. Du bist auf einer Party eingeladen und stellst dort fest, dass du niemanden kennst.	
a) Ich weiß, wie ich der Mittelpunkt des Abends werden kann.	3
b) Ich gehe zu einer Gruppe von Leuten, stelle mich vor und beteilige mich am Gespräch.	2
c) Ich verschwinde so schnell wie möglich wieder.	1
4. Während eines Gesprächs unterbricht dich ein Kollege laufend.	
a) Ich höre auf zu reden, es war sowieso nicht so wichtig, was ich sagen wollte.	1
b) Ich bitte ihn, dies zu unterlassen und fahre dann mit meinen Ausführungen fort.	2
c) Ich sage ihm, dass er sich raushalten soll mit seinen dämlichen Bemerkungen.	3
5. Eine Kollegin jammert wie so oft über zu viel Arbeit und bittet dich um Hilfe.	
a) Ich helfe der Kollegin, sage ihr aber, dass dies das letzte Mal war.	2
b) Ich übernehme einige Aufgaben, schließlich kann ich sie nicht hängen lassen.	1
c) Ich schütze eigene Arbeitsüberlastung vor. Soll sie doch sehen, wo sie bleibt.	3
6. Ein Freund prahlt damit, was er sich alles leisten kann.	
a) Ich zähle meine letzten Anschaffungen auf, dagegen sieht er blass aus.	3
b) Ich sage, dass mir der Konsum nicht so wichtig ist.	2
c) Neben ihm komme ich mir ganz klein und armselig vor. Da bin ich lieber ruhig.	1
7. Deine Waschmaschine ist kaputt, du rufst einen Handwerker an. Er will morgens um sieben kommen, dir passt neun Uhr besser.	
a) Er kommt um sieben.	1
b) Wir einigen uns auf einen Termin, der uns beiden passt.	2
c) Er kommt um neun.	3
8. Am Arbeitsplatz wird Dir fälschlicherweise ein Fehler zur Last gelegt.	
a) Ich schweige und trage die Konsequenzen.	1
b) Ich verweise auf den Kollegen, der ist sowieso immer so unzuverlässig.	3

Selbstbewusst werden

c) Ich beteuere meine Unschuld und bleibe auch dabei.	2
---	---

Ergebnis:



8 - 10 Punkte

Noch bist du eine Maus, aber du hast enormes Entwicklungspotenzial. Wenn du lernst, Deine Interessen zu vertreten und anderen Grenzen aufzuzeigen, kommst du weiter, als wenn du dich klein machst. Deinen Selbstwert bestimmst du ganz allein. Mach dich nicht abhängig vom Tun und Reden deines Umfelds. Mit meinen Tipps wirst lernen, deine Meinung zu vertreten und deine Bedürfnisse anzumelden.



11 – 14 Punkte

Gratuliere! Du bist ein Löwe. Du bist dir deiner Stärken und deines Selbstwerts bewusst und weißt dich im Umgang mit anderen zu behaupten, ohne sie an die Wand zu drängen. Du kannst es aushalten und akzeptieren, dass auch andere stark sind und bist in der Lage, auch einmal zurückzustecken, ohne das Gefühl zu haben, das Gesicht zu verlieren.



15 - 18 Punkte

Du bist ein Pfau. Als Pfau möchtest du gerne im Mittelpunkt stehen, doch leider geht das oft auf Kosten anderer. Die Gefahr, über das Ziel hinauszuschießen, ist groß. Sei dir bewusst, dass du auf Dauer im Leben weiterkommst, wenn du lernst, deine Mitmenschen zu respektieren. Du kannst und ihnen Raum lässt. Ein selbstbewusster Mensch begegnet anderen auf Augenhöhe und hat es nicht nötig, sich über sie zu erheben.