

Selbsttest: Erkennen und Überwinden von Selbstsabotage

Einleitung

Willkommen zum Selbsttest "Erkennen und Überwinden von Selbstsabotage". Dieser Test hilft Ihnen dabei, selbstsabotierendes Verhalten zu erkennen und Strategien zu entwickeln, um dieses zu überwinden. Der Test wurde von Money & More (<https://www.money-more.de>) bereitgestellt.

Anweisungen

Für jede der nachfolgenden Fragen vergeben Sie Punkte, indem Sie das Kästchen ankreuzen, das Ihre Situation am besten beschreibt. Pro Frage dürfen Sie nur ein Kästchen ankreuzen. Jede Antwort ist mit einer bestimmten

Punktzahl verbunden:

- "Nie" = 0 Punkte
- "Selten" = 1 Punkt
- "Gelegentlich" = 2 Punkte
- "Oft" = 3 Punkte
- "Sehr oft" = 4 Punkte
- "Immer" = 5 Punkte

Am Ende des Tests addieren Sie Ihre Punkte, um Ihre Gesamtsumme zu ermitteln. Die Gesamtsumme hilft Ihnen, Ihren aktuellen Stand bezüglich Selbstsabotage besser einzuschätzen.

Teil 1: Erkennen von Selbstsabotage

Aufschieben von Aufgaben

Wie oft verschieben Sie wichtige berufliche oder private Aufgaben, obwohl Sie genug Zeit hätten, diese sofort zu erledigen?

- Nie (0 Punkte)
- Selten (1 Punkt)
- Gelegentlich (2 Punkte)
- Oft (3 Punkte)
- Sehr oft (4 Punkte)
- Immer (5 Punkte)

Selbstkritik

Wie stark kritisieren Sie sich selbst bei Fehlern oder Misserfolgen?

- Nie (0 Punkte)
- Selten (1 Punkt)
- Gelegentlich (2 Punkte)
- Oft (3 Punkte)
- Sehr oft (4 Punkte)
- Immer (5 Punkte)

Perfektionismus

Versuchen Sie oft, Dinge perfekt zu machen, anstatt sie einfach gut genug zu erledigen?

- Nie (0 Punkte)
- Selten (1 Punkt)
- Gelegentlich (2 Punkte)
- Oft (3 Punkte)
- Sehr oft (4 Punkte)
- Immer (5 Punkte)

Selbstzweifel

Wie häufig zweifeln Sie an Ihren Fähigkeiten und Ihrem Selbstwertgefühl?

- Nie (0 Punkte)
- Selten (1 Punkt)
- Gelegentlich (2 Punkte)
- Oft (3 Punkte)
- Sehr oft (4 Punkte)
- Immer (5 Punkte)

Teil 2: Ursachen der Selbstsabotage

Angst vor dem Versagen

Haben Sie oft Angst davor, in neuen Situationen oder bei neuen Aufgaben zu versagen?

- Nie (0 Punkte)
- Selten (1 Punkt)
- Gelegentlich (2 Punkte)
- Oft (3 Punkte)
- Sehr oft (4 Punkte)

- Immer (5 Punkte)

Vermeidung von Risiken

Neigen Sie dazu, Risiken zu vermeiden, auch wenn sie Chancen bieten könnten?

- Nie (0 Punkte)

- Selten (1 Punkt)

- Gelegentlich (2 Punkte)

- Oft (3 Punkte)

- Sehr oft (4 Punkte)

- Immer (5 Punkte)

Angst vor Ablehnung

Beeinflusst die Angst vor Ablehnung Ihr Verhalten und Ihre Entscheidungen?

- Nie (0 Punkte)

- Selten (1 Punkt)

- Gelegentlich (2 Punkte)

- Oft (3 Punkte)

- Sehr oft (4 Punkte)

- Immer (5 Punkte)

Vergleich mit anderen

Vergleichen Sie sich häufig mit anderen und fühlen sich dadurch entwertet?

- Nie (0 Punkte)

- Selten (1 Punkt)

- Gelegentlich (2 Punkte)

- Oft (3 Punkte)

- Sehr oft (4 Punkte)

- Immer (5 Punkte)

Teil 3: Strategien zur Überwindung von Selbstsabotage

Ziele setzen

Setzen Sie sich kleine, erreichbare Ziele, um Ihre Selbstsabotage zu überwinden?

- Nie (0 Punkte)

- Selten (1 Punkt)

- Gelegentlich (2 Punkte)

- Oft (3 Punkte)

- Sehr oft (4 Punkte)

- Immer (5 Punkte)

Fehler als Lernmöglichkeiten

Sehen Sie Fehler als Lernmöglichkeiten und nicht als Zeichen des Scheiterns?

- Nie (0 Punkte)

- Selten (1 Punkt)

- Gelegentlich (2 Punkte)

- Oft (3 Punkte)

- Sehr oft (4 Punkte)

- Immer (5 Punkte)

Fokus auf Umsetzung

Konzentrieren Sie sich darauf, Wissen in die Tat umzusetzen, statt nur neues Wissen anzusammeln?

- Nie (0 Punkte)

- Selten (1 Punkt)

- Gelegentlich (2 Punkte)

- Oft (3 Punkte)

- Sehr oft (4 Punkte)

- Immer (5 Punkte)

Selbstreflexion

Reflektieren Sie regelmäßig Ihr Verhalten und erkennen selbstsabotierende Muster?

- Nie (0 Punkte)

- Selten (1 Punkt)

- Gelegentlich (2 Punkte)

- Oft (3 Punkte)

- Sehr oft (4 Punkte)

- Immer (5 Punkte)

Professionelle Hilfe

Ziehen Sie in Erwägung, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um Blockaden zu überwinden?

- Nie (0 Punkte)

- Selten (1 Punkt)

- Gelegentlich (2 Punkte)

- Oft (3 Punkte)

- [] Sehr oft (4 Punkte)

- [] Immer (5 Punkte)

Auswertung

- 0-20 Punkte: Sie haben möglicherweise wenig mit Selbstsabotage zu kämpfen. Nutzen Sie Ihre vorhandenen Strategien weiter.

- 21-40 Punkte: Sie könnten gelegentlich selbstsabotierendes Verhalten zeigen. Es ist ratsam, einige der beschriebenen Strategien zu intensivieren.

- 41-60 Punkte: Selbstsabotage scheint einen spürbaren Einfluss auf Ihr Leben zu haben. Ziehen Sie es in Erwägung, gezielt an den Ursachen zu arbeiten.

- 61-100 Punkte: Selbstsabotage hat möglicherweise einen erheblichen Einfluss auf Ihr Leben. Es wäre hilfreich, systematisch an den beschriebenen Strategien zu arbeiten und eventuell professionelle Unterstützung in Betracht zu ziehen.