



HERBERT WYSS

PRAXIS FÜR GESUNDES SELBSTVERTRAUEN

SELBSTVERTRAUENS - CHECK



TEST - FRAGEBOGEN

SELBSTVERTRAUENS - CHECK

Test-Fragebogen

	Trifft gar nicht zu	Trifft wenig zu	Trifft oft zu	Trifft voll zu
1 Auf eine gesunde Ernährung lege ich viel Wert	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
2 Ich bleibe vollkommen gelassen, wenn Andere auf mich warten müssen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
3 Ich gehe offen und herzlich auf andere Menschen zu	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
4 Ich kann leicht über meine Stärken und Schwächen sprechen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
5 Wenn zuviel von mir gefordert wird setze ich klare Grenzen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
6 Ich bin wie ein Fels in der Brandung	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
7 Ich akzeptiere die Realität meiner Gedanken auch wenn sie mir nicht gefallen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
8 Ich hatte/habe ein gutes Verhältnis zu Lehrern, Vorgesetzten und Autoritätspersonen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
9 Bevor ich einen Ratschlag befolge prüfe ich genau ob dieser für mich stimmig ist	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>

10	Ich kann gut abschalten und schlafe gut	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
11	Ich muss mich nicht bemühen um anerkannt und wertgeschätzt zu werden	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
12	Wenn ich Bilder von mir oder mich im Spiegel sehe, gefalle ich mir	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
13	Ich vertrete meinen Standpunkt mit klaren, wirksamen Worten	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
14	Ich habe das Recht meine Werte und Gefühle wichtig zu nehmen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
15	Auf Situationen und Herausforderungen reagiere ich flexibel und lösungsorientiert	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
16	Ich kann in 20 Sekunden 5 positive Eigenschaften von mir aufzählen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
17	Ich komme schnell wieder in meine Mitte wenn mich etwas aufgewühlt hat	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
18	Auf mein Bauchgefühl kann ich mich gut verlassen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
19	Von Anderen kann ich mich gut abgrenzen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>

20	Probleme sind Chancen mich persönlich weiterzuentwickeln	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
21	Nervosität und Unruhe ohne bestimmte Gründe kenne ich nicht	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
22	Den mir zustehenden Platz im Leben habe ich voll eingenommen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
23	Meine Ausstrahlungskraft wirkt positiv auf Andere	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
24	Ich habe das Recht, Fehler zu machen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
25	Ich bin mir meinen Werten und Interessen voll bewusst	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
26	Ich mache mein Selbstwertgefühl nicht vom Applaus der Anderen abhängig	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
27	Ich kann mich selbst gut loben	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
28	Ich erkenne Tatsachen vorbehaltlos an	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
29	Meistens traue ich mich zu sagen was ich wirklich denke	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>

30	Ich habe ein gesundes Urvertrauen ins Leben	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
31	Ich genieße auch Tage des Nichtstuns wo ich einfach mich selbst sein kann	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
32	Ich kann Komplimente von Anderen gut annehmen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
33	Selbstaufopferung ist für mich schon längstens kein moralisches Ideal mehr	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
34	Ich Sorge mich liebevoll um mich selbst	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
35	Ich bin fähig die grundlegenden Herausforderungen des Lebens zu meistern	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
36	Ich kann mich gut entscheiden	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
37	Ich habe das schöne Gefühl auf dem richtigen Weg zu sein	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
38	Ich pflege eine wirksame, positive Kommunikation	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
39	Ich kann meine Gefühle ohne Scham zeigen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
40	Zu meinen eigenen Fehlern kann ich gut stehen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>

Auswertung Selbstvertrauens-Check

Sie haben zwischen 40 und 80 Punkten erreicht?

Menschen zwischen 40 bis 80 Punkten haben sehr mit ihrem Selbstwert zu kämpfen. Sie fühlen sich oft minderwertig und unterlegen. Sie mögen sich selbst und ihren Körper in der Regel nicht. Das Vertrauen in ihre Fähigkeiten ist oft mangelhaft und sie tendieren dazu sich in Selbstkritik und Selbstvorwürfen zu verlieren. Sie haben Angst abgelehnt zu werden, zweifeln an ihrer Kommunikationsfähigkeit und sie fokussieren sich vorwiegend auf das was schlecht ist und sie schlecht machen. Dies alles führt zu Leidgedanken, aber auch zu Wut auf sich selbst und die Welt. Dies führt dazu dass sie entweder alle Schuld auf sich laden und sich damit klein machen oder sie geben den anderen die Schuld, beharren stur auf ihrem Standpunkt und wollen den anderen klein machen. Sie möchten gerne von anderen wertgeschätzt und anerkannt werden, haben aber Mühe Anerkennung und Komplimente überhaupt annehmen zu können.

Jeder Mensch ist wertvoll! Sich klein zu machen und sich selbst immer wieder zu kritisieren und zu beleidigen ist nicht der richtige Weg zu einem gesunden Selbstvertrauen.

Sie können mit wirksamen Methoden innert kurzer Zeit und nachhaltig wirkend ein gesundes Selbstvertrauen entwickeln. Meine Coaching-Methoden und Techniken **stärken** gezielt und **optimieren** Ihr **Selbstvertrauen** wo es gebraucht wird um selbstbewusst, erfolgreich und frei durchs Leben zu gehen. **Ich führe Sie dahin!**

Sie haben zwischen 81 und 130 Punkten erreicht?

Es gibt Lebensbereiche, da haben Sie **bereits ein gesundes Selbstvertrauen** und in anderen Bereichen wiederum **fehlt es** Ihnen immer **noch schmerzlich**.

Schreiben Sie jetzt auf ein A4-Blatt den Übertitel „MEIN SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN“. Dann gehen Sie nochmals den Fragebogen durch und überlegen sich bei den Fragen, wo Sie eher weniger Punkte haben, welche Lebensbereiche das genau betrifft und notieren Sie sich diese.

Wählen Sie jetzt daraus die für Sie wichtigsten zwei Lebensbereiche aus wo Sie ihr Selbstvertrauen noch optimieren möchten.

Beispiele:

Selbstvertrauen im Kontext...

- wirksame Kommunikation
- Chef, Vorgesetzte, Autoritätspersonen
- das andere Geschlecht
- eine Rede oder einen Vortrag halten
- u.s.w.

Stellen Sie sich jetzt eine dieser Situationen in der Vergangenheit vor, wo Ihr Selbstvertrauen ganz klein war und notieren Sie für sich, wie Sie sich damals gefühlt haben und was es mit Ihnen genau gemacht hat.

Stellen Sie sich jetzt dieselbe Situation mit geschlossenen Augen lebendig und bildlich in Ihrer Zukunft vor in der Sie in diesem Lebensbereich ein starkes und gesundes Selbstvertrauen haben und sich authentisch und selbstsicher verhalten werden. Wie agieren Sie? Wie fühlen Sie sich da? Wie treten Sie auf? Was genau passiert da und wie ist die Reaktion Ihres Umfeldes darauf und überlegen Sie und **ergänzen sie für sich folgende Sätze:**

Wenn ich in diesem Lebensbereich ein starkes und gesundes Selbstvertrauen hätte...

- dann kann ich...
- dann würde ich...
- dann habe ich...
- dann darf ich...
- dann erfüllt sich für mich...

Mit meinen effizienten und nachhaltig wirkenden Coaching-Tools kann ich Sie genau da hin führen.

Ich kann Sie aber auch so weit führen, dass Sie das nächste Mal wenn Sie diesen Test für gesundes Selbstvertrauen ausfüllen zwischen 131 und 160 Punkten erreichen können! (siehe unten)

Sie haben zwischen 131 und 160 Punkten erreicht?

Sie wissen wer Sie sind und kennen Ihre Stärken und Schwächen genau. Sie kennen auch Ihre Ecken und Kanten und akzeptieren die Realität Ihrer Gedanken auch wenn diese Ihnen manchmal nicht gefallen. Sie gehen mit Mut und Tatendrang durchs Leben, übernehmen Eigenverantwortung für sich und Ihr Tun. Sie treten selbstbewusst auf, leben authentisch aus Ihrem Selbst heraus und stehen zu sich und Ihren Bedürfnissen. Sie haben sich selbst wertschätzen gelernt und die Zustimmung für sich, Ihre Person, Ihr Wirken und Handeln vom Aussen in Ihr Inneres verlagert und sind dadurch nicht mehr auf die Anerkennung, Wertschätzung und das Lob von Anderen angewiesen. Damit haben Sie eine grosse innere Freiheit erlangt. Geben und Nehmen halten sich bei Ihnen im Gleichgewicht und Dankbarkeit sowie Gelassenheit ist für Sie ein völlig natürlicher Seins-Zustand geworden. Sie pflegen eine wirksame Kommunikation und gehen nur noch beruflichen Tätigkeiten nach wo Sie Ihre wichtigen Werte leben und damit Ihre Ziele auch erreichen können. Sie gehen nur noch für Sie stimmige Liebesbeziehungen und Partnerschaften ein und treffen nur noch Entscheidungen die sowohl Ihrem eigenen als auch dem Wohl Ihres Umfeldes Rechnung tragen.

Herzliche Gratulation!