

## Fragebogen: Wie steht es um Ihr Selbstwertgefühl

Werfen Sie einen Blick auf die folgenden Aussagen. Entscheiden Sie für jede Aussage, inwieweit diese auf Sie zutrifft. Seien Sie beim Ausfüllen ehrlich zu sich selbst und antworten Sie so spontan wie möglich, ohne lange zu überlegen.

	3 stimmt vollkommen	2 stimmt überwiegend	1 stimmt etwas	0 stimmt nicht
1. Ich mache mir häufig Sorgen um mein Ansehen.				
2. Ich will es anderen immer recht machen.				
3. Ich kann anderen gut etwas abschlagen.				
4. Ich zweifle häufig an mir und meinen Fähigkeiten.				
5. Ich versuche meine Fehler und Schwächen vor anderen zu verbergen.				
6. Ich habe keine Angst, mein wahres Ich zu zeigen.				
7. Ich mache mir wegen Fehler oft Selbstvorwürfe.				
8. Die Anerkennung der anderen ist mir sehr wichtig.				
9. Ich mache mir kaum Sorgen um mein Äusseres.				
10. Ich habe oft Schuldgefühle.				

## Fragebogen: Wie steht es um Ihr Selbstwertgefühl

	3 stimmt vollkommen	2 stimmt überwiegend	1 stimmt etwas	0 stimmt nicht
11. Aus Angst vor einem Misserfolg tue ich lieber nichts.				
12. Ich komme mir oft ungeliebt vor.				
13. Ich kann Komplimente anderer gut annehmen				
14. Was andere von mir denken, ist mir sehr wichtig.				
15. Ich habe viel, worauf ich stolz sein kann.				
16. Ich wünschte, ich könnte mehr Achtung vor mir haben.				
17. Zeitweise denke ich, ich bin ein Versager.				
18. Ich habe eine positive Einstellung zu mir.				
19. Ich schaue gerne in den Spiegel.				
20. Ich beneide andere oft um ihren Erfolg.				

## Fragebogen: Wie steht es um Ihr Selbstwertgefühl

	3 stimmt vollkommen	2 stimmt überwiegend	1 stimmt etwas	0 stimmt nicht
21. Ich fühle mich oft von anderen angegriffen.				
22. Ich komme mir oft ungeliebt vor.				
23. Andere können meine Gefühle leicht verletzen.				
24. Ich muss mir und anderen stets etwas beweisen.				
25. Ich konkurriere gerne mit anderen.				
26. Ich habe viele Talente und Fähigkeiten auf die ich stolz bin.				
27. Ich verdiene es, dass es mir schlecht geht.				
28. Ich mache mir wegen Fehlern oft Selbstvorwürfe.				
29. Wenn andere von mir sprechen, dann denke ich sofort, dass sie schlecht von mir sprechen.				
30. Ich bemühe mich immer alles 150% zu machen				

## Auswertung: Wie steht es um Ihr Selbstwertgefühl

Bitte zählen Sie Ihre Punkte auf die Fragen 1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 29 und 30 zusammen und subtrahieren Sie von dieser Zahl die Summe der Fragen 3, 6, 9, 13, 15, 18, 19, 25 und 26.

Als Entwickler dieses Fragebogens gehe ich davon aus, dass ab einer Total-Punktzahl von 12 eine behandlungsbedürftige Selbstsicherheitsproblematik vorliegt. Sollten Sie so viele oder mehr Punkte erzielen, empfehle ich Ihnen, fachärztliche oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Der Test ersetzt keine psychotherapeutische Fachdiagnose. Er dient zur Orientierung und soll Ihnen die Entscheidung erleichtern, sich in fachliche Betreuung zu begeben.

<p>Frage 1 <input type="text"/> + Frage 2 <input type="text"/> + Frage 4 <input type="text"/> +</p> <p>Frage 5 <input type="text"/> + Frage 7 <input type="text"/> + Frage 8 <input type="text"/> +</p> <p>Frage 10 <input type="text"/> + Frage 11 <input type="text"/> + Frage 12 <input type="text"/> +</p> <p>Frage 14 <input type="text"/> + Frage 16 <input type="text"/> + Frage 17 <input type="text"/> +</p> <p>Frage 20 <input type="text"/> + Frage 21 <input type="text"/> + Frage 22 <input type="text"/> +</p> <p>Frage 23 <input type="text"/> + Frage 24 <input type="text"/> + Frage 27 <input type="text"/> +</p> <p>Frage 28 <input type="text"/> + Frage 29 <input type="text"/> + Frage 30 <input type="text"/></p>	<p>Frage 3 <input type="text"/> + Frage 6 <input type="text"/> +</p> <p>Frage 9 <input type="text"/> + Frage 13 <input type="text"/> +</p> <p>Frage 15 <input type="text"/> + Frage 18 <input type="text"/> +</p> <p>Frage 19 <input type="text"/> +</p> <p>Frage 25 <input type="text"/> +</p> <p>Frage 26 <input type="text"/></p>			
<p><b>Summe</b> <input style="width: 50px;" type="text"/></p>	<p>-</p> <p>(minus)</p>	<p><b>Summe</b> <input style="width: 50px;" type="text"/></p>	<p>=</p>	<p><b>Total</b></p> <div style="background-color: #d62728; width: 50px; height: 20px; margin: 0 auto;"></div>