

Test: Haben Sie Schwierigkeiten mit dem «Nein-Sagen»?

Der Test soll Ihnen bei der Selbstbeobachtung helfen und zum Nachdenken anregen. Es handelt sich nicht um einen normierten klinischen Test. Die Ergebnisse beinhalten daher keine Diagnose.

Kreuzen Sie bei den folgenden 18 Fragen immer die Antwort an, die Ihnen während **der letzten 4 Wochen** am besten entsprochen hat. Nehmen Sie zu allen Fragen Stellung.

		Nein, stimmt nicht	stimmt etwas	stimmt überwiegend	stimmt voll
		0	1	2	3
1.	Haben Sie Angst, die Zuneigung oder Liebe bei einem «Nein» nicht mehr zu bekommen, z. B. vom Partner , Vorgesetzten, Kollegen etc.?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Fühlen Sie sich eher schlecht, oder ist es Ihnen unangenehm, wenn Sie einem Kollegen / einer Kollegin ein Bitte abschlagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Stimmen Sie in Gesprächen und Diskussionen anderen auch zu, wenn Sie eigentlich anderer Meinung sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Fällt es Ihnen schwer, eine vordrängelnde Person in der Schlange vor der Kasse im Einkaufszentrum an ihren Platz zu verweisen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Denken Sie häufiger darüber nach, was ein «Nein» von Ihnen bei anderen Menschen bewirken würde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Glauben Sie, dass etwas Schlimmes oder Unangenehmes passieren wird, wenn Sie zu sehr an sich selbst denken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Wenn Sie «Nein» sagen, löst dies bei Ihnen körperliche Reaktionen aus, wie z. B. Schwitzen, Herzklopfen, Zittern etc.?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Sind Sie sehr nervös oder angespannt, bevor Sie «Nein» sagen möchten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Fällt es Ihnen eher schwer, andere Menschen um etwas zu bitten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Können Sie Ihr Gegenüber nur schwer anschauen, wenn Sie «Nein» sagen möchten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Greifen Sie zu Notlügen, wenn Sie anderen eine Bitte abschlagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Entschuldigen Sie sich überschwänglich, wenn Sie doch einmal «Nein» sagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Rechtfertigen Sie sich ausführlich, wenn Sie einer Bitte nicht nachkommen können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Ärgern Sie sich öfters im Kontakt mit anderen Menschen, und schlucken Sie diesen Ärger dann hinunter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Denken Sie, deutlich mehr für andere zu tun, als andere für Sie tun?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Glauben Sie, dass Sie sich nicht oder zu wenig durchsetzen können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Sagen Sie lieber nichts als möglicherweise etwas Falsches?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Verspüren Sie Schuldgefühle oder eine grössere Unsicherheit, nachdem Sie «Nein» gesagt haben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung

Bitte zählen Sie Ihre Punkte auf alle Fragen zusammen. Die Entwickler dieses Fragebogens gehen davon aus - **dass ab einer Punktzahl von 12** - eine Problematik mit dem «Nein Sagen» vorliegt.

Wenn Sie eine Punktzahl von 12 oder mehr aufweisen, besitzen Sie eine Neigung, immer wieder gegen den eigenen Willen zu handeln. Je grösser Ihre Punktzahl, desto grösser ist diese Neigung.

Der Test ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Fachdiagnose. Er dient zur Orientierung und soll Ihnen die Entscheidung erleichtern, ob Sie eine Problematik mit dem «Nein-Sagen» aufweisen.