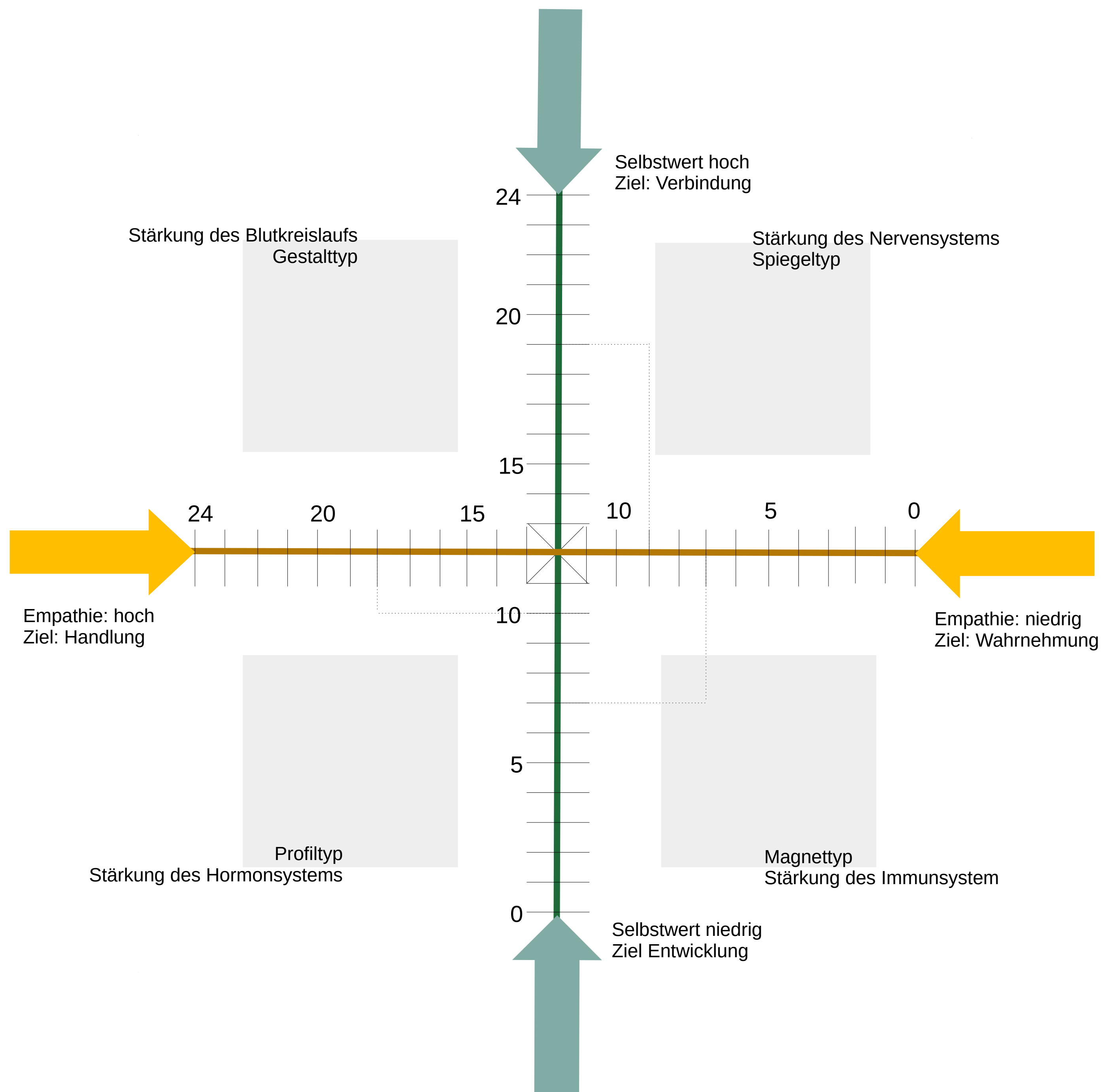


Beziehungstest



Mit den Ergebnissen bzw. der Selbsteinschätzung unseres Selbstwertes und unserer Empathiefähigkeit können wir unseren Standort im Koordinatensystem finden.

In jedem Quadrat des Koordinatensystems bilden unterschiedliche Muster, Typen oder Systeme einen Schwerpunkt: Wir sind entweder ein Spiegeltyp, Magnettyp, Profiltyp oder Gestalttyp. Gleichzeitig können gesundheitliche Probleme des Nervensystem, Abwehrsystems, Hormonsystems und Blutkreislaufs verstärkt je nach Körpertyp auftauchen.

Indem wir unseren Standort kennen, sind wir in der Lage, ihn zu verändern. Dabei können wir uns diagonal in Richtung des gegenüberliegenden Quadrats bewegen und orientieren.

Eine Besonderheit ist das Ergebnis 12/12: Dann befindest Du Dich in der Mitte, bist neutral oder total im Gleichgewicht und in alle Richtungen offen.

Beziehungstest

Fragen zum Selbstwert & zur Empathie

Selbstwert

Der Selbstwert stellt unsere Identität dar. Oft ist sie uns unbewusst. Indem wir uns selbst wahrnehmen, wird sie uns bewusst.

Um uns selbst einschätzen zu können, müssen wir folgende Fragen in einer Skala von 0 bis 4 beantworten und am Ende addieren:

Wieviel Vertrauen habe ich in meine eigene Handlungsfähigkeit?

- (0) ich bin oft zaghaft
- (1) manchmal bin ich skeptisch, ob ich das kann
- (2) ich vertraue mir, aber ich warte ob ich von anderen bestätigt werde
- (3) ich vertraue mir oft
- (4) ich weiß, was ich kann

Wie authentisch lebe ich?

- (0) ich habe viele Facetten und lebe sie situationsabhängig
- (1) wenn ich fremd bin, versuche ich mich erst einmal anzupassen
- (2) ich bin mir meiner eigenen Wertvorstellungen bewusst, auch wenn ich sie nicht immer leben kann
- (3) ich versuche meine Wertvorstellungen bestmöglich umzusetzen
- (4) ich verhalte mich so wie ich mich fühle unabhängig von den Erwartungen anderer

Wie zielgerichtet arbeite ich?

- (0) ich arbeite einfach drauf los ohne mir vorher Ziele zu setzen
- (1) Ich mache mir eine vage Vorstellung ohne konkretes Ziel, wenn ich arbeite
- (2) Bei wichtigen oder komplexeren Projekten verfolge ich ein Ziel, sonst lasse ich mich eher treiben
- (3) Ich verfolge meist ein Ziel ohne den Weg dahin zu kennen
- (4) Erst setze ich mir ein Ziel mit Zwischenschritten und dann fange ich an zu arbeiten

Wie selbstsicher fühle ich mich im Alltag?

- (0) Meist bin ich eher unsicher
- (1) Über mein Verhalten mache ich mir eher keine Gedanken
- (2) Manchmal fühle ich mich selbstsicher und manchmal orientiere ich mich lieber an anderen
- (3) Ich mache meistens mein Ding
- (4) Ich bin mir sehr bewußt und fühle mich sicher

Wie leicht fällt es mir, mich und meine Schwächen voll anzunehmen?

- (0) Ich schaue lieber auf meine Stärken
- (1) Manchmal hadere ich mit meinen Schwächen und dann lenke ich mich ab
- (2) Ich arbeite an meinen Schwächen und setze mich mit ihnen auseinander auch wenn es weh tut
- (3) Ich kann mit meinen Schwächen gut leben, sie sind ein Teil von mir
- (4) Wenn ich meine Schwächen betrachte, entdecke ich in ihnen das wahre Gold

Wie oft reflektiere ich mein Handeln am Tag/in der Woche ?

- (0) gar nicht
- (1) wenig
- (2) gelegentlich
- (3) häufig
- (4) ständig

_____ **Ergebnis Selbstwert**

Beziehungstest

Fragen zum Selbstwert & zur Empathie

Empathie

Empathie ist die Fähigkeit, Gefühle anderer nachzuempfinden. Sie ist zum einen angeboren und zum anderen wird sie in sozialen Kontexten erlernt.

Wie hoch ist meine Empathiefähigkeit? Auf der Skala von 0 bis 4 beantworten und am Ende addieren:

Wie gut kann ich meine Aufmerksamkeit über längere Zeit fokussieren?

- (0) wenig
- (1) manchmal abschweifend
- (2) gut
- (3) längere Zeit
- (4) ausdauernd

Wie gut kann ich die Mimik und Gestik eines anderen Menschen deuten/lesen?

- (0) Verhalten muss klar sein
- (1) Verhalten kann mehrdeutig sein und wird mir über Kontext klar
- (2) Mimik und Gestik kann sicher bei komplexen Vorgängen eingeschätzt werden
- (3) ich kann feine Nuancen wahrnehmen
- (4) ich kann unsichtbare Schwingungen erspüren

Wie genau nehme ich mein Umfeld/Kontext wahr?

- (0) Räume sind eher nebensächlich
- (1) Räume werden erkundet
- (2) Räume werden analysiert
- (3) Räume werden genau gescannt bevor Menschen wahrgenommen werden
- (4) Räume werden intuitiv wahrgenommen

Wie gut kann ich meine eigenen Gefühle in Gegenwart anderer Menschen zulassen?

Wenn ich mit Gefühlen anderer Menschen konfrontiert werde,

- (0) bin ich manchmal blockiert
- (1) verhalte ich mich abwartend
- (2) lasse ich sie bei positiven Gefühlen zu
- (3) lasse ich sie zu und spüre meine Gefühle
- (4) werde ich manchmal von meinen eigenen Gefühlen überschwemmt

Wie gut kann ich die Gefühle von meinem Gegenüber wahrnehmen, wenn ich selbst unter Streß/Druck stehe?

- (0) gar nicht
- (1) manchmal bin ich blockiert
- (2) einmal tief durchatmen und dann bin ich offen
- (3) mein Druck ist nicht so wichtig und der andere stört nicht
- (4) meinen Druck nehme ich meist nicht wahr, aber immer die Gefühle des anderen

Wie stark bin ich bereit, die Gefühle nicht nur nachzuvollziehen, sondern mitzufühlen?

- (0) meine Gefühle trenne ich von denen der anderen
- (1) bei positiven Gefühlen bin ich gerne bereit mitzugehen, bei schmerzhaften Gefühlen des anderen ziehe ich mich lieber zurück
- (2) bei negativen Gefühlen bin ich bereit mitzugehen, wenn ich sie selbst auch erlebt habe
- (3) ich gehe bei Gefühlen mit, aber ich nehme auch meine eigenen Gefühle wahr
- (4) manchmal verliere ich mich in den Gefühlen des anderen und nehme meine eigenen nicht mehr wahr

_____ **Ergebnis Empathie**