

Wie SELBSTBESTIMMT sind Sie?



Mit dem folgenden Selbsttest können Sie weiter einkreisen, welche Aspekte Ihrer persönlichen Selbstbestimmung jetzt schon gegeben sind und welche Sie erweitern wollen. Antworten Sie möglichst spontan.

		eher ja	eher nein	Weiß nicht
1.	Fühlen Sie sich als Gestalter Ihres Lebens?			
2.	Wissen Sie häufig, auch im Stress, was Sie brauchen?			
3.	Muten Sie sich anderen mit Ihren Wünschen und Bedürfnissen zu?			
4.	Kennen Sie Ihre Grenzen (auch Belastbarkeit, Schwächen und Verletzlichkeiten)?			
5.	Können Sie zu Ihren Fehlern und Schwächen stehen?			
6.	Wissen Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist?			
7.	Leben Sie nach Ihren Werten, sind sich also auch in Ihrem Handeln treu?			
8.	Trauen Sie sich, Ihr "Ding" zu machen, auch entgegen den Erwartungen anderer?			
9.	Wissen Sie, was Sie richtig gut können und gerne machen?			
10.	Können Sie auch mit unangenehmen Gefühlen umgehen?			
11.	Spüren Sie eine Bedeutsamkeit/ Sinnhaftigkeit in Ihrem Leben?			
12.	Haben Sie das Gefühl, "Ihr" Leben zu leben?			
13.	Lassen Sie andere so sein, wie sie sind, ohne an ihnen herumzumäkeln?			
14.	Können Sie Konflikte eingehen und Ihren Standpunkt vertreten?			
15.	Kennen Sie Ihre Glaubenssätze beziehungsweise inneren Antreiber und wann diese Sie zu sehr beeinflussen?			

Wie SELBSTBESTIMMT sind Sie?



		eher ja	eher nein	Weiß nicht
16.	Machen Sie konkrete Pläne für die Zukunft, und setzen Sie diese einverantwortlich um?			
17.	Holen Sie sich Hilfe und Zuspruch, wenn Sie allein nicht weiterkommen?			
18.	Wnn Sie an sich und an Ihre (Persönlichkeits)eigenschaften denken, meinen Sie dass Sie sich wandeln, an Situationen anpassen und sich verändern können?			

Die Auswertung ist recht einfach: Je mehr Sie mit "eher ja" geantwortet haben, desto selbstbestimmter sind Sie bereits. Die Kreuze bei "weiß nicht" oder "eher nein" geben Ihnen einen Hinweis darauf, wo Ihr Entwicklungspotential zu mehr Selbsbestimmung liegt. Zählen Sie alle Kreuze, die Sie bei "eher ja" gesetzt haben, zusammen. Unter sechs Punkten bedeutet, dass Sie eher weniger selbstbestimmt, ab zwölf Punkten, dass Sie schon in vielen Bereichen Ihres Lebens selbstbestimmt leben; und je näher Sie zur Achtzehn kommen, desto mehr "Profi" sind Sie schon.