



Arbeitsblatt

EINE MASKE TRAGEN TEST

Mit diesem kurzen Test kannst du erfahren, ob du jemand bist, der/die offen, ehrlich und spontan ist oder ob du dazu neigst, dein wahres Ich vor den Anderen zu verbergen.

Den Selbstvertrauen-Test gibt's auch online unter:
feelok.de/sv-test-masketragen/



Wenn ich merke, dass sich jemand für mich interessiert, bin ich verunsichert.

- Stimmt ganz
- Stimmt ziemlich
- Stimmt eher nicht
- Stimmt gar nicht

Es wäre besser, wenn ich mich von den Anderen nicht so sehr unterscheiden würde.

- Stimmt ganz
- Stimmt ziemlich
- Stimmt eher nicht
- Stimmt gar nicht

Ich achte darauf, immer einen guten Eindruck zu machen.

- Stimmt ganz
- Stimmt ziemlich
- Stimmt eher nicht
- Stimmt gar nicht

Wenn ich unsicher bin, habe ich den Eindruck, die Anderen nehmen meine Meinung nicht ernst.

- Stimmt ganz
- Stimmt ziemlich
- Stimmt eher nicht
- Stimmt gar nicht

Ich gebe mich anders als ich bin, um sympathischer zu wirken.

- Stimmt ganz
- Stimmt ziemlich
- Stimmt eher nicht
- Stimmt gar nicht

Menschen, die intelligenter sind als ich, meide ich.

- Stimmt ganz
- Stimmt ziemlich
- Stimmt eher nicht
- Stimmt gar nicht

AUSWERTUNG

A = 1
B = 2
C = 3
D = 4



Zähle die Punkte zusammen!

Weitere Arbeitsblätter auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innen
www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

PUNKTESKALA

<p>0 - 11 von 24 Punkten</p>	<p>Es scheint, als hättest du öfters Angst, dich so zu zeigen, wie du wirklich bist.</p> <p>Einen Fehler einzugestehen oder Schwäche zu zeigen ist auch eine Stärke.</p> <p>Es ist möglich, stärker zu werden und Ablehnung auszuhalten. Sprich mit anderen darüber. Du wirst bald erkennen, dass auch sie schwache Seiten haben.</p> <p>Mehr Tipps bekommst du unter "Übungen für mehr Selbstwert"</p> <p>Professionelle Hilfe findest du hier...</p>
<p>12 - 15 von 24 Punkten</p>	<p>Es scheint, als ob du deine Bedürfnisse meistens gut aussprechen und ausdrücken kannst, auch wenn du ab und zu Mühe damit hast, was völlig normal ist.</p> <p>Hast du manchmal Angst vor dem Urteil der Anderen? Niemand ist perfekt! Wahrscheinlich geht es den Anderen ähnlich wie dir. Auch sie wollen einen guten Eindruck hinterlassen.</p> <p>Sich selber und anderen eine Schwäche einzugestehen ist auch ein Zeichen von Stärke. Wenn wir ehrlich zueinander sind, können unserer Beziehungen an Tiefe gewinnen.</p> <p>Mehr zum Thema Selbstvertrauen erfährst du hier...</p>
<p>16 - 24 von 24 Punkten</p>	<p>Es sieht aus, als ob du gut fähig bist, deine Bedürfnisse auszudrücken. Wenn dich jemand z.B. kritisiert, kannst du das meistens hinnehmen und für dich überlegen, ob an der Kritik etwas wahr ist, ohne dich dabei schlecht zu fühlen.</p> <p>Das spricht für ein gutes Selbstvertrauen und dass du angstfrei mit anderen Menschen umgehen kannst. Das ist eine wertvolle Voraussetzung für dein Leben und kann dir Vieles erleichtern.</p> <p>Mehr zum Thema Selbstvertrauen erfährst du hier...</p>

