feelok.de
Klick rein, finds raus.

bwlv
Baden-Württembergischer Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH

Arbeitsblatt

KRITIKFÄHIGKEIT TEST

Bist du sensibel oder vielleicht sogar zu sensibel? Oder kannst du problemlos mit Kritik umgehen? Antwort auf diese Fragen kann die dieser Test geben.

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

Ich kann Kritik ertragen, ohne mich über sie aufzuregen.
- ◯ Stimmt ganz
- ◯ Stimmt ziemlich
- ◯ Stimmt eher nicht
- ◯ Stimmt gar nicht

Ich bin leicht verletzbar in meinen Gefühlen.
- ◯ Stimmt ganz
- ◯ Stimmt ziemlich
- ◯ Stimmt eher nicht
- ◯ Stimmt gar nicht

Ich bin sehr sensibel.
- ◯ Stimmt ganz
- ◯ Stimmt ziemlich
- ◯ Stimmt eher nicht
- ◯ Stimmt gar nicht

Ich bin ziemlich ungeschickt.
- ◯ Stimmt ganz
- ◯ Stimmt ziemlich
- ◯ Stimmt eher nicht
- ◯ Stimmt gar nicht

Ich bin ein cooler Typ.
- ◯ Stimmt ganz
- ◯ Stimmt ziemlich
- ◯ Stimmt eher nicht
- ◯ Stimmt gar nicht

Manchmal denke ich, ich bin zu empfindsam.
- ◯ Stimmt ganz
- ◯ Stimmt ziemlich
- ◯ Stimmt eher nicht
- ◯ Stimmt gar nicht

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
feelok 2.0 wird gefördert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg

AUSWERTUNG

Ich kann Kritik ertragen, ohne mich über sie aufzuregen.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt	**Ich bin leicht verletzbar in meinen Gefühlen.**	A= 1 Punkt B= 2 Punkte C= 3 Punkte D= 4 Punkte
Ich bin sehr sensibel.	A= 1 Punkt B= 2 Punkte C= 3 Punkte D= 4 Punkte	**Ich bin ziemlich ungeschickt.**	A= 1 Punkt B= 2 Punkte C= 3 Punkte D= 4 Punkte
Ich bin ein cooler Typ.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt	**Manchmal denke ich, ich bin zu empfindsam.**	A= 1 Punkt B= 2 Punkte C= 3 Punkte D= 4 Punkte

Zähle die Punkte zusammen!

feelok 2.0 wird gefördert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg

PUNKTESKALA

0 - 11 von 24 Punkten	Aufgrund deiner Antworten scheint es, als ob du dich oft verletzt fühlst. Auf die Meinung von Anderen reagierst du empfindlich und ziehst dich schnell in dein Schneckenhaus zurück. Empfindsamkeit an sich ist eine gute Eigenschaft. Es sollte jedoch nicht so sein, dass du unter ihr leidest. Vielleicht hast du nicht so viel Selbstvertrauen und lehnst dich oft selber ab. Die Meinung der Anderen nicht so wichtig zu nehmen, ist lernbar. Die Grundlage dafür ist, dass du dir selber positiv gegenüber stehen kannst. Es könnte sinnvoll für dich sein, mit jemandem darüber zu reden. Mehr Tipps bekommst du unter "***Übungen für mehr Selbstwert***" ***Professionelle Hilfe findest du hier...***
12 - 18 von 24 Punkten	Es scheint, als ob du ein empfindsamer Mensch bist. Solange du nicht darunter leidest, ist Empfindsamkeit nichts Schlechtes. Solltest du dich doch hin und wieder verletzt fühlen, kannst du lernen, besser damit umzugehen. Sprich mit Freundinnen/Freunden, deinen Eltern oder einem Lehrer/einer Lehrerin darüber. Vielleicht können sie dir Tipps geben. Etwas verändern zu wollen ist nicht so einfach, doch es lohnt sich meistens. Mehr zum Thema ***Selbstvertrauen erfährst du hier...***
18 - 24 von 24 Punkten	Es macht den Eindruck, dass du in der Lage bist, Kritik zu ertragen, ohne unter ihr zu leiden. Das ist eine wertvolle Eigenschaft. Denn solange wir etwas tun, können immer Fehler passieren. Kritik und Kritiker gehören zum Alltag. Worauf du achten solltest: Pass auf, dass du auf Grund deiner Selbstsicherheit Andere nicht überhörst! Gib dir Mühe, auch der Meinung von Anderen Aufmerksamkeit zu schenken. So kannst du mehr über dich selber lernen und im Leben weiter kommen. Mehr zum Thema ***Selbstvertrauen erfährst du hier...***

feelok 2.0 wird gefördert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg