



Arbeitsblatt

## SELBSTVERTRAUEN TEST

Vertraust du deinen Fähigkeiten? Oder hast du eher Angst zu versagen? Dieser Test hilft dir, diese Frage zu beantworten. Beurteile jede Aussage und entscheide, ob sie für dich stimmt oder nicht. Am Ende erhältst du eine Rückmeldung.

Den Selbstvertrauen-Test gibt's auch online unter: [feelok.de/selbstvertrauen-test/](https://feelok.de/selbstvertrauen-test/)



Meine Ziele kann ich meistens erreichen.

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

In meinem Leben habe ich bis jetzt mehr Misserfolge als Erfolge erlebt.

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

Ich bin zufrieden mit dem, was ich erreiche.

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

Ich kann gleich viel leisten und bin ebenso intelligent wie Andere.

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

Ich habe mehr Erfolge als Misserfolge.

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

In wichtigen Momenten habe ich oft Angst zu versagen.

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

Wenn ich vom Erfolg anderer höre, fühle ich mich oft als Versager.

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

Ich bin ok und kann gleich viel wie Andere.

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

Ich halte mich für einen Versager.

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

Ich habe grosse Mühe, die Ziele, die ich mir setze, auch zu erreichen.

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

Weitere Arbeitsblätter auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innen  
[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch), [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at), [www.feelok.de](http://www.feelok.de)



## AUSWERTUNG

Meine Ziele kann ich meistens erreichen.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt	Ich bin ok und kann gleich viel wie Andere.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt
In meinem Leben habe ich bis jetzt mehr Misserfolge als Erfolge erlebt.	A= 1 Punkt B= 2 Punkte C= 3 Punkte D= 4 Punkte	Ich kann gleich viel leisten und bin ebenso intelligent wie Andere.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt
Ich bin zufrieden mit dem, was ich erreiche.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt	Ich habe mehr Erfolge als Misserfolge.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt
In den wichtigen Momenten habe ich oft Angst zu versagen.	A= 1 Punkt B= 2 Punkte C= 3 Punkte D= 4 Punkte	Ich halte mich für einen Versager.	A= 1 Punkt B= 2 Punkte C= 3 Punkte D= 4 Punkte
Wenn ich vom Erfolg anderer höre, fühle ich mich oft als Versager.	A= 1 Punkt B= 2 Punkte C= 3 Punkte D= 4 Punkte	Ich habe große Mühe, die Ziele, die ich mir setze, auch zu erreichen.	A= 1 Punkt B= 2 Punkte C= 3 Punkte D= 4 Punkte



Zähle die Punkte zusammen!



## PUNKTESKALA

<p>0 - 20 von 40 Punkten</p>	<p>Aufgrund Deiner Antworten auf die Fragen scheint es, dass Du Dir wenig zutraust und nicht viel Vertrauen in Deine Fähigkeiten hast.</p> <p>Eine Folge davon könnte sein, dass du Angst vor dem Versagen hast und deshalb neuen Herausforderungen aus dem Weg gehst. Vielleicht weil Du schlechte Erfahrungen gemacht hast oder dazu neigst, Misserfolgen zu viel Gewicht zu geben.</p> <p>Wahrscheinlich hast Du mehr Erfolg, wenn Du an Dich glaubst. Blockiere Dich nicht selbst! Anstatt ans Versagen zu denken, kannst Du Dir deine positiven Fähigkeiten und guten Eigenschaften vor Augen führen.</p> <p>Mehr Tipps bekommst du unter "<a href="#">Übungen für mehr Selbstwert</a>"</p>
<p>21 - 30 von 40 Punkten</p>	<p>Es scheint, dass Du ein angemessenes Vertrauen in Deine Fähigkeiten hast. Du traust Dir zu, Ziele, die für Dich wichtig sind, auch zu erreichen.</p> <p>Wenn Du Dich einer Herausforderung stellst, heißt das natürlich noch nicht, dass Du auch in jedem Fall Erfolg hast. Aber ein erster wichtiger Schritt ist getan.</p> <p>Wenn Du Dich ab und zu etwas unsicher fühlst, ist das auch normal. Niemand fühlt sich immer und in jeder Situation allem gewachsen.</p> <p>Mehr zum Thema <a href="#">Selbstvertrauen erfährst du hier...</a></p>
<p>31 - 40 von 40 Punkten</p>	<p>Es scheint, dass Du großes Vertrauen in Deine Fähigkeiten hast. Sehr wahrscheinlich hast Du in Deinem Leben viele positive Erfahrungen gemacht, die Dir Vertrauen in Deine Fähigkeiten geben.</p> <p>Berechtigtes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten ist sicher eine gute Grundlage für ein erfolgreiches Leben. Wer an sich selbst glaubt, wagt und erreicht auch mehr.</p> <p>Es gibt aber auch Personen, bei denen sich hinter einem sehr hohen Selbstvertrauen eine gewisse Unsicherheit versteckt.</p> <p>Wenn Du dazu neigst, Unsicherheit hinter einem übertriebenen Selbstvertrauen zu verbergen, bedenke, dass niemand perfekt ist. Alle machen Fehler und es ist auch okay, wenn man sich hin und wieder unsicher fühlt.</p> <p>Mehr zum Thema <a href="#">Selbstvertrauen erfährst du hier...</a></p>

