



Arbeitsblatt

SELBSTWERT TEST

Magst du dich? Unser ganzes Leben verbringen wir mit uns selbst. Kein Wunder, dass das, was wir von uns selber halten, sich auf unsere Lebensqualität auswirkt. Dieser Test schätzt dein Selbstwertgefühl ein und du erhältst Ratschläge, wie du es positiv beeinflussen kannst.

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



Ich habe Respekt vor mir.

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

Oft komme ich mir wie ein "Nichts" vor.

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

Manchmal fühle ich mich total unfähig.

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

Ich bin glücklich mit mir.

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

Im Vergleich mit meinen Kollegen bin ich ok.

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

Im Grossen und Ganzen fühle ich mich ok.

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

Ich denke manchmal, dass ich besser nicht geboren worden wäre.

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

Ich finde mich ganz in Ordnung.

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

Manchmal glaube ich, ich bin ein Versager.

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

Ich hätte gerne mehr Selbstachtung.

- ☐ 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 habe Respekt vor mir.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt	Im Großen und Ganzen fühle ich mich ok.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt
Manchmal fühle ich mich total unfähig.	A= 1 Punkt B= 2 Punkte C= 3 Punkte D= 4 Punkte	Ich denke manchmal, dass ich besser nicht geboren worden wäre.	A= 1 Punkt B= 2 Punkte C= 3 Punkte D= 4 Punkte
Im Vergleich mit meinen Kollegen bin ich ok.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt	Manchmal glaube ich, ich bin ein Versager.	A= 1 Punkt B= 2 Punkte C= 3 Punkte D= 4 Punkte
Oft komme ich mir wie ein „Nichts“ vor.	A= 1 Punkt B= 2 Punkte C= 3 Punkte D= 4 Punkte	Ich finde mich ganz in Ordnung.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt
Ich bin glücklich mit mir.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt	Ich hätte gerne mehr Selbstachtung.	A= 1 Punkt B= 2 Punkte C= 3 Punkte D= 4 Punkte



Zähle die Punkte zusammen!



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

PUNKTESKALA

0 - 20 von 40 Punkten	Es macht den Eindruck, als würdest Du Dich manchmal selber nicht mögen. Weshalb nicht? Du bist die Person, mit der Du die meistens Zeit Deines Lebens verbringst! Es ist wie wenn Du einen Gast zu Hause hättest, den Du gar nicht gern hast. Bist Du vielleicht deshalb unglücklich, weil Du Dir wertlos vorkommst, oder Dein Leben Dir mühsam erscheint? Gegen solche Gefühle kannst Du etwas unternehmen. Du bist viel mehr wert als Du denkst! Vielleicht kannst Du das (noch) nicht glauben. Aber das Gefühl der Wertlosigkeit ist niemandem angeboren, es entsteht, wenn andere uns als wertlos behandeln. Wende Dich an jemanden, zu dem du Vertrauen hast, z. B. an einen Freund/eine Freundin, an deine Eltern, an einen Lehrer/eine Lehrerin oder an eine Fachperson. Versuche es und gib nicht gleich auf! Du kannst nur gewinnen. Deine Situation wird sich bestimmt verbessern, wenn du sie zu verändern versuchst. Mehr Tipps bekommst du unter "Übungen für mehr Selbstwert"
21 - 30 von 40 Punkten	Wie die meistens Leute kommst Du einmal mit Dir selber klar, ein anderes Mal könntest Du Dich selber auf den Mond schießen. Trotz allem findest Du aber meistens zu dem Punkt zurück, an dem Du mit Dir mehr oder weniger zufrieden bist. Was wir über uns selber denken, hat einen grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Es ist wie wenn Du zu Hause einen Gast hättest. Wenn Du ihn magst, fühlst Du Dich zufrieden. Wenn Du ihn gerade mal noch ertragen kannst, ist Dir kaum mehr wohl. Du bist Dein eigener Gast. Lerne, Dich rundum zu mögen! Mehr zum Thema Selbstvertrauen erfährst du hier...
31 - 40 von 40 Punkten	Es ist wichtig, dass man sich selber mag, was bei Dir offensichtlich der Fall ist. Wenn man, so wie Du, eine gute Beziehung zu sich selbst hat, erträgt man vieles im Leben leichter. Misserfolge können einen nicht allzu tief hinunterziehen, man ist toleranter mit sich, auch wenn man einmal einen Fehler gemacht hat. Schliesslich hat man einfach mehr Mut dem Leben gegenüber. Wenn man sich selber mag, ist es auch einfacher, andere zu mögen und Beziehungen aufzubauen. Mehr zum Thema Selbstvertrauen erfährst du hier...

