



Arbeitsblatt

WERTSCHÄTZUNG DURCH ANDERE TEST

Was glaubst du, was andere von dir halten? Dieser Test hilft dir, diese wichtige Frage zu beantworten. Beurteile jede Aussage und entscheide, ob sie für dich stimmt oder nicht.

Den Test „Wertschätzung durch andere“ gibt's auch online unter:

feelok.de/sv-test-wertschaetzung/



Meine Familie ist stolz auf mich.

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

Die anderen Familienmitglieder haben mich sehr gerne.

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

Ich habe das Gefühl, dass ich für manche Menschen nicht interessant genug bin, und suche dann keinen Kontakt zu ihnen.

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

Es gibt Menschen, mit denen ich nicht befreundet sein kann, weil sie mich für unwichtig halten.

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

Meine Familie hat zu wenig Vertrauen in mich.

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

Ich habe oft das Gefühl, dass Fremde mich kritisch beurteilen

- ☐ 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

Meine Familie ist stolz auf mich.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt	Es gibt Menschen, mit denen ich nicht befreundet sein kann, weil sie für mich für unwichtig halten.	A= 1 Punkt B= 2 Punkte C= 3 Punkte D= 4 Punkte
Die anderen Familienmitglieder haben mich sehr gerne.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt	Meine Familie hat zu wenig Vertrauen in mich.	A= 1 Punkt B= 2 Punkte C= 3 Punkte D= 4 Punkte
Ich habe das Gefühl, dass ich für manche Menschen nicht interessant genug bin, und suche dann keinen Kontakt zu ihnen.	A= 1 Punkt B= 2 Punkte C= 3 Punkte D= 4 Punkte	Ich habe oft das Gefühl, dass Fremde mich kritisch beurteilen.	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 - 11 von 24 Punkten	Aufgrund deiner Antworten auf die Fragen, sieht es so aus, als ob du dich von deinen Familienmitgliedern, von Freunden und anderen Bezugspersonen oft unverstanden oder sogar abgelehnt fühlst. Das ist bestimmt unangenehm und kann traurig machen. Das Testresultat gibt natürlich keine Auskunft darüber, wie realistisch deine Beurteilung der Situation ist. Versuche, es herauszufinden: Sprich z. Bsp. mit deinen Eltern, einer Freundin/einem Freund oder sonst einer Vertrauensperson darüber. Frage nach, wie sie dich wahrnehmen und was sie als deine Stärken, aber auch deine Schwächen ansehen. Wenn in deinem Umfeld niemanden ist, den du Fragen kannst oder willst, wende dich an eine Fachperson. Bestimmt hast du viele gute Eigenschaften! Denk nach und schreibe sie auf! Vielleicht gibt es tatsächlich Menschen, die dich nicht besonders mögen. Es gibt aber bestimmt auch Menschen, die dich gern haben. Mehr Tipps bekommst du unter "Übungen für mehr Selbstwert"
12 - 18 von 24 Punkten	Deine Antworten zeigen, dass du nicht immer sicher bist, ob die Anderen (z. Bsp. Freunde und Familie) dich mögen. Wie kommst du darauf? Hast du schon einmal bei jemandem nachgefragt, ob das auch wirklich so ist? Es gibt immer Menschen, die uns mögen und solche, die uns nicht interessant finden. Schließlich hast du auch nicht alle Menschen gern, die du kennst, oder? Wenn es Menschen gibt, von denen du dich geliebt fühlst, ist das sehr wertvoll. Und wenn du dich selber akzeptieren kannst, so wie du bist, werden dich wahrscheinlich auch die Anderen akzeptieren und mögen. Mehr zum Thema Selbstvertrauen erfährst du hier...
18 - 24 von 24 Punkten	Deine Antworten lassen darauf schließen, dass du weißt, dass dich deine Freunde, Familie und andere Menschen als wertvolle Person erleben und gern haben. Das ist ein schönes Gefühl, geliebt zu werden, so wie man ist. Zu einem Problem kann es werden, wenn sich jemand verstellt, also nicht mehr sich selber ist, nur um es den Anderen Recht zu machen und um geliebt zu werden. Wenn es bei dir so ist, solltest du hin und wieder in Kauf nehmen, dass jemand mit etwas, das du tust, nicht einverstanden ist. Am besten ist es, du verhältst dich ehrlich und offen gegenüber deinen Mitmenschen. Meistens werden auch die schwachen Seiten von jemandem akzeptiert, wenn man zu ihnen steht. Mehr zum Thema Selbstvertrauen erfährst du hier...

