



Arbeitsblatt

ZUR EIGENEN MEINUNG STEHEN TEST

Du bist mit Kolleg:innen zusammen, ihr diskutiert. Die anderen sind nicht der gleichen Meinung wie du. Wie fühlst du dich? Bleibst du still? Oder stehst du zu deinen Ansichten?

Den Test „Zur eigenen Meinung stehen“ gibt's auch online unter:
feelok.de/sv-test-meinung/



Damit ich keine Schwierigkeiten bekomme, stimme ich auch Meinungen zu, die ich für falsch halte.

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

Ich habe Hemmungen, meine Kritik offen vorzubringen, wenn ich mit Anderen nicht einverstanden bin.

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

Ich habe Angst, ich selbst zu sein.

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

Andere Meinungen beeinflussen mich zu stark.

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

Ich habe Mühe, in einer Gruppe zu sprechen.

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

Ich kann meine Meinung nur schlecht vor einer grösseren Gruppe vertreten.

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



Ich stehe zu meiner Meinung, auch wenn die Anderen damit nicht einverstanden sind.

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

Wenn ich anderer Meinung bin, widerspreche ich auch meinem Lehrer oder Vorgesetzten.

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

Auch wenn ich etwas Wichtige zu sagen habe, fällt es mir schwer, mich in einer Gruppe zu äussern.

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

Wenn jemand eine andere Auffassung hat als ich, beunruhigt das mich.

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

Ich fühle mich unsicher in einer Gruppe, da die Anderen mehr Ideen haben als ich.

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

Es fällt mir schwer, in einer Gruppe zu widersprechen.

- 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



AUSWERTUNG

Ich habe Respekt vor mit.	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!



PUNKTESKALA

<p>0 - 24 von 48 Punkten</p>	<p>Menschen sind soziale Wesen und leben in Gruppen zusammen. Da sind unterschiedliche Meinungen ganz normal, denn: jede einzelne Meinung hat einen Einfluss auf die Gruppe und in der Gruppe getroffene Entscheidungen beeinflussen wiederum auf die Meinung jedes Einzelnen.</p> <p>Es scheint, als ob du dich in der Gruppe nicht sehr wohl fühlst. Vielleicht, weil du es nicht wagst, deine Meinung zu äußern. Vielleicht auch, weil du die Anderen als überlegen erlebst.</p> <p>Es könnte sich lohnen, an dieser Situation etwas zu verändern. Denn in deinem Leben wirst du immer wieder mit Gruppensituationen fertig werden müssen.</p> <p>Ein gutes Mittel gegen die Angst ist, sich mit ihr auseinanderzusetzen. Versuche, deine Meinung zu sagen, auch wenn dir deine Argumente (vielleicht aus Angst oder Unsicherheit) nicht immer überzeugend erscheinen.</p> <p>Du hast das Recht auf eine eigene Meinung. Versuche, dich Schritt für Schritt zu steigern. Am Anfang reicht vielleicht ein einziger Satz. Mit etwas Übung wirst du immer mehr sprechen und auch Freude daran gewinnen.</p> <p>Erzähle Freundinnen/Freunden, Eltern, dem Vertrauenslehrer/der Vertrauenslehrerin oder einer Fachperson von deiner Unsicherheit und Angst. Sie können dich unterstützen und dir Mut machen.</p> <p>Und merke dir: Auch jene Menschen, die heute sehr selbstsicher erscheinen, waren es vielleicht nicht immer. Sprich sie darauf an und erfahre, wie sie es gepackt haben. Aller Anfang ist schwer. Aber ein Versuch lohnt sich bestimmt. Du kannst es schaffen! Mehr Tipps bekommst du unter "Übungen für mehr Selbstwert"</p>
<p>25 - 15 von 48 Punkten</p>	<p>Menschen sind soziale Wesen und leben in Gruppen zusammen. Da sind unterschiedliche Meinungen ganz normal, denn: jede einzelne Meinung hat einen Einfluss auf die Gruppe und in der Gruppe getroffene Entscheidungen beeinflussen wiederum auf die Meinung jedes Einzelnen.</p> <p>Hin und wieder äusserst du deine Meinung in der Gruppe, auch wenn es dich oft etwas Überwindung kostet. In der Gruppe ist es wichtig, dass es uns gelingt, anderen unsere Sichtweise darzulegen und unsere Meinung zu vertreten. Denn jede und jeder ist ein Teil der Gruppe und soll einen Beitrag zu einem guten Zusammenleben leisten.</p> <p>Sich in einer Gruppe selbstsicher zu fühlen, kann gelernt werden. Oft reicht es, von seiner eigenen Meinung überzeugt zu sein und zu ihr stehen zu können. Zugegeben: Das ist leichter gesagt als getan.</p> <p>Auch jene, die sehr selbstsicher erscheinen, waren es vielleicht nicht immer. Sprich sie darauf an und erfahre, wie sie es gepackt haben. Oder versuche einmal ganz bewusst in einer Gruppe deine Meinung zu sagen, auch wenn sie vielleicht nicht der Meinung der Mehrheit entspricht. Das ist eine gute Übung.</p> <p>Mehr zum Thema Selbstvertrauen erfährst du hier...</p>



33 - 48 von
48 Punkten

Menschen sind soziale Wesen und leben in Gruppen zusammen. Da sind unterschiedliche Meinungen ganz normal, denn: jede einzelne Meinung hat einen Einfluss auf die Gruppe und in der Gruppe getroffene Entscheidungen beeinflussen wiederum auf die Meinung jedes Einzelnen.

Vermutlich fällt es dir nicht schwer Anderen deine Meinung zu sagen, auch wenn sie vielleicht von den anderen nicht geteilt wird. Das ist eine gute Voraussetzung fürs das Leben.

Wenn es bei diesem Verhalten vor allem darum geht, im Mittelpunkt zu stehen, oder die Absicht dahinter steckt, allen zu widersprechen, ist Vorsicht geboten. Dann geht es nicht mehr um das Zusammenleben in der Gruppe, sondern um den eigenen Geltungsdrang. Damit kann man sich auch unbeliebt machen.

Deine Fähigkeit, Ideen und Meinungen darzulegen, ist wertvoll für die Gruppe, und du kannst viel beitragen für ein gutes Miteinander.

Mehr zum Thema [Selbstvertrauen erfährst du hier...](#)

