



Arbeitsblatt

NEIN SAGEN - TEST

Bist du fähig, Forderungen abzulehnen, um z.B. mehr Zeit für dich zu haben?

*Beurteile jede Aussage und entscheide, ob sie für dich stimmt oder nicht.
Am Ende erhältst du eine Rückmeldung.*

Den Stress-Test gibt's auch online unter: feelok.de/test-neinsagen/



Ich bezeichne mich als einen ausgesprochen gutmütigen Menschen.

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

Um gut miteinander auszukommen, muss man oft nachgeben.

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

"Nein" zu sagen, fällt mir grundsätzlich schwer.

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

Wer beharrlich bei seiner Meinung bleibt, erfährt oft Nachteile.

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

Ich habe schon oft Probleme gehabt, weil ich nicht "Nein" sagen konnte.

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

Es mangelt mir oft an Selbstbewusstsein.

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



Es gibt viele Situationen, in denen man besser den Mund hält, auch wenn man Recht hat.

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

Ich bewundere Menschen, die in der Lage sind, "Nein" zu sagen, wenn sie im Recht sind.

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

Vorgesetzten zu widersprechen, sollte man besser bleiben lassen.

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

Ich fühle mich oft ausgenutzt.

- 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

stimmt gar nicht = 1 Punkt
stimmt eher nicht = 2 Punkte
stimmt ziemlich = 3 Punkte
stimmt ganz = 4 Punkte



Zähle die Punkte zusammen!



PUNKTESKALA

0- 20 von 40 Punkten	Deine Antworten deuten eher darauf hin, dass du wenig Mühe hast, Forderungen oder Bitten von Anderen abzulehnen. Achte darauf, dass du bei deinen Handlungen auch an die Anderen denkst, und dass nicht nur deine eigenen Bedürfnisse, sondern auch die der anderen nicht zu kurz kommen.
21 - 30 von 40 Punkten	<p>Deine Antworten deuten darauf hin, dass „Nein sagen“ für dich nicht immer einfach ist.</p> <p>Manchmal jedoch gelingt es dir. Das ist gut so und bedeutet, dass du meistens genug Zeit für dich und deine Bedürfnisse hast, die Anliegen der anderen aber auch nicht zu kurz kommen.</p> <p>Wenn du eine Bitte oder eine Forderung von Anderen ablehnst, versuche, den Grund für die Ablehnung zu erklären. Das ist etwas, was die Anderen meistens schätzen.</p> <p>Die Empfehlungen der Rubrik "Nein sagen" (feelok.de/neinsagen) und der Rubrik "Selbstvertrauen" (feelok.de/selbstvertrauen-aufpeppen/) könnten dich eventuell interessieren.</p>
31 - 40 von 40 Punkten	<p>Deine Antworten deuten darauf hin, dass dir „Nein sagen“ schwer fällt. Dabei kommen deine Bedürfnisse zu kurz, du hast zu wenig Zeit für dich selber und kümmerst dich fast nur noch um die Anliegen der anderen.</p> <p>Deine Lebensqualität kann darunter leiden. Deswegen ist es wichtig, dass du etwas dagegen unternimmst.</p> <p>Surfe in dieser Website und suche nach Informationen, die für dich relevant sind. Die Empfehlungen der Rubrik "Nein sagen" (feelok.de/neinsagen) und der Rubrik "Selbstvertrauen" (feelok.de/selbstvertrauen-aufpeppen/) könnten dich eventuell interessieren.</p> <p>Und wenn du Unterstützung brauchst, rufe die Nummer 147 von Pro Juventute, um deine persönliche Situation anonym und kostenlos zu besprechen.</p> <p>Weitere Adressen findest du hier: feelok.de/beratung/</p>

