



Arbeitsblatt

PERFEKTIONIST - TEST

Erledigst du immer alles genau bis ins letzte Detail? Oder nimmst du es mit der Sorgfalt eher locker?

Stress hat auch mit der Art und Weise wie wir eine Arbeit verrichten zu tun.

Mit diesem Test kannst du mehr über deine Art zu Arbeiten erfahren.



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

Ich setze mich ständig selber unter Druck.

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

Was ich mir vorgenommen habe, muss auch immer erledigt werden.

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

Ich würde mich als recht ehrgeizig bezeichnen.

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

Ich neige zum Perfektionismus.

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

Fehler zu machen ist mir verhasst.

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

Erst kommt die Arbeit und dann das Vergnügen.

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



Wenn ich etwas anpacke, dann muss es qualitativ gut sein.

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

Menschen mit hohen Zielen sind Vorbilder für mich.

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

Mit meinen schulischen Leistungen bin ich selten zufrieden.

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

Es gibt kaum etwas Schlimmeres für mich als zu versagen.

- 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

<p>0- 20 von 40 Punkten</p>	<p>Deine Antworten deuten darauf hin, dass du kein Perfektionist bist. Du hast nicht den Anspruch, dass deine Arbeiten und Tätigkeiten bis ins letzte Detail perfekt sein müssen.</p> <p>Alles immer perfekt machen zu wollen, kann eine Ursache für Stress sein. Ein Problem, das du wahrscheinlich nicht kennst.</p> <p>Es gibt jedoch Situationen, in denen es wichtig ist, eine Tätigkeit genau und sorgfältig auszuführen. Bist du auch dazu fähig, wenn es sein muss?</p>
<p>21 - 30 von 40 Punkten</p>	<p>Deine Antworten deuten darauf hin, dass du manchmal ein Perfektionist bist. Das bedeutet, dass es dir wichtig ist, bestimmte Aufgaben genau und sorgfältig zu erledigen.</p> <p>Solange du zwischen wichtigen und unwichtigen Aufgaben unterscheiden kannst, ist dies eine sehr positive Eigenschaft.</p> <p>Wenn du hingegen dazu neigst, alles perfekt machen zu wollen, vielleicht, weil du dich unsicher fühlst, versuche, an deiner Neigung zum Perfektionismus zu arbeiten.</p> <p>Surfe in dieser Website und suche nach Informationen, die für dich relevant sind. Die Empfehlungen der Rubrik "Mehr Power gegen Stress" (feelok.de/mehrpowergegenstress/) und der Rubrik "Selbstvertrauen" (feelok.de/selbstvertrauen-aufpeppen/) könnten dich eventuell interessieren.</p>
<p>31 - 40 von 40 Punkten</p>	<p>Deine Antworten deuten darauf hin, dass Du alles perfekt machen willst. Dafür investierst du sehr viel Zeit und Energie. Bist du deshalb gestresst und wird dir manchmal alles zu viel? Lohnt sich dieser Aufwand? Muss denn immer alles perfekt sein?</p> <p>Surfe in dieser Website und suche nach Informationen, die für dich relevant sind. Die Empfehlungen der Rubrik "Mehr Power gegen Stress" (feelok.de/mehrpowergegenstress/) und der Rubrik "Selbstvertrauen" (feelok.de/selbstvertrauen-aufpeppen/) könnten dich eventuell interessieren.</p>

