

Der große Persönlichkeitstest

Wenn Sie Ihr Leben verändern wollen, müssen Sie sich erst einmal gründlich mit der Ausgangssituation auseinandersetzen, mit Ihrer eigenen Person, Ihren Fähigkeiten und Schwächen. Doch wie gut kennen Sie sich selbst?

Dieser Test soll Ihnen dabei helfen, Ihrer Persönlichkeit ein wenig näherzukommen. Oft schätzen wir uns selbst ganz anders ein, als wir in Wirklichkeit sind. Mit negativen Folgen: Wir setzen uns die »falschen« Ziele, verkennen unsere Stärken, täuschen uns über unsere wahren Gefühle. Erst wenn wir unsere Aufmerksamkeit uns selbst gegenüber erhöhen, wird es uns möglich, unsere Talente und Fähigkeiten erfolgreich einzusetzen.

Unser Test versteht sich als unterstützende Maßnahme, um mehr Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber zu erlangen, doch vermag er nicht, Ihnen ein komplettes Persönlichkeitsprofil zu erstellen. Er soll Ihnen die Möglichkeit bieten, sich selbstkritisch zu überprüfen. Sie können Ihre Reaktionsweisen und Einstellungen kontrollieren und daraus Rückschlüsse ziehen, welche »erfolgversprechenden« Eigenschaften bei Ihnen stark oder weniger stark ausgeprägt sind.

Das Testergebnis hängt ganz von Ihnen ab: Je ehrlicher Sie zu sich selbst sind, um so genauer wird auch Ihr Persönlichkeitsbild werden. Allerdings sollten Sie das Testergebnis nicht als unabänderlich ansehen. Es soll Ihnen Denkanstöße geben, damit Sie Ihre Persönlichkeit bewusster wahrnehmen. Persönlichkeitsmerkmale sind kein feststehendes Schicksal, sondern veränderbar. Sie sollten nicht bei der aus dem Test gewonnenen Selbsterkenntnis stehenbleiben, sondern versuchen, Ihre Persönlichkeit weiter zu entfalten.

Beim Aufbau des Tests lehnen wir uns an das Test- und Beratungsprogramm von Peter Lauster an, das wir in einigen Teilen abgewandelt haben. Der Test gliedert sich in einzelne Teilbereiche, die sich an den verschiedenen Persönlichkeitsmerkmalen orientieren.

Vorbedingungen für den Test

[Schaffen Sie sich den richtigen Rahmen: Ruhe und viel Zeit!](#)

Hier noch ein paar Dinge, die Sie beachten sollten, bevor Sie mit der Bearbeitung des Tests beginnen:

- Achten Sie bitte darauf, dass Sie bei der Bearbeitung des Tests absolute Ruhe haben. Sie sollten sicher sein, dass Sie von niemandem gestört werden, denn jede Unterbrechung kann das Testergebnis beeinflussen.
- Machen Sie den Test nicht, wenn Sie müde und erschöpft sind. Eine ausgeglichene Stimmung ist die beste Voraussetzung für diesen Test.
- Beantworten Sie alle Fragen zügig und spontan. Versuchen Sie nicht, darüber nachzudenken, was die Fragen und Antworten bedeuten können.
- Beantworten Sie bitte alle Fragen ehrlich. Wenn Sie manipulieren, betrügen Sie sich selbst um ein möglichst genaues Profil Ihrer Persönlichkeit.
- Machen Sie nicht alle Tests auf einmal. Lassen Sie zwischen den einzelnen Tests Pausen, um Ihre Konzentrationsfähigkeit wiederherzustellen.

1. Teil: Wie selbstsicher sind Sie?

Lesen Sie bitte aufmerksam die folgenden 31 Aussagen. Sie können jeden Satz entweder mit »stimmt«, »stimmt teilweise« oder »stimmt nicht« beantworten. Setzen Sie dazu ein Kreuz in das dafür vorgesehene Kästchen.

Bedenken Sie bitte, dass es hierbei nur auf Ihre Meinung ankommt; richtige oder falsche Antworten gibt es nicht.

1. Wenn ich an meine Zukunft denke, habe ich kein gutes Gefühl.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

2. Ich bin nicht besonders leistungsfähig.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

3. Ich fühle mich oft überfordert.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

4. Viele Leute finden mich nicht besonders sympathisch.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

5. Ich bin weniger beliebt als andere.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

6. Ich würde gern jemand anders sein.

- stimmt
- stimmt teilweise

stimmt nicht

7. Ich habe weniger Tatkraft und Initiative als andere.

stimmt

stimmt teilweise

stimmt nicht

8. Ich denke oft darüber nach, ob ich normal bin.

stimmt

stimmt teilweise

stimmt nicht

9. Ich habe Angst, mich zu blamieren.

stimmt

stimmt teilweise

stimmt nicht

10. Die meisten Menschen sehen besser aus als ich.

stimmt

stimmt teilweise

stimmt nicht

11. Ich habe Angst, vor fremden Menschen zu sprechen.

stimmt

stimmt teilweise

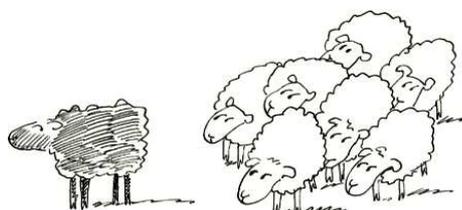
stimmt nicht

12. Meistens gehen die Dinge, die ich anpacke, schief.

stimmt

stimmt teilweise

stimmt nicht



13. Ich frage mich oft, wie andere es machen, so schnell Kontakt zu finden.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

14. Ich habe Schwierigkeiten, mit jemandem Konversation zu betreiben.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

15. Ich hätte gerne mehr Selbstvertrauen.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

16. Ich bin schüchtern.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

17. Ich denke ständig darüber nach, wie ich mehr Anerkennung von meinen Mitmenschen bekommen kann.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

18. Ich bin zu bescheiden.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

19. Ich werde leicht verlegen.

- stimmt
- stimmt teilweise

stimmt nicht

20. Ich mache mir oft Sorgen.

stimmt

stimmt teilweise

stimmt nicht

21. Wenn ich einen Raum betrete, in dem sich schon mehrere Personen befinden, habe ich ein unbehagliches Gefühl.

stimmt

stimmt teilweise

stimmt nicht

22. Ich habe oft das Gefühl, dass man mich anstarrt und hinter meinem Rücken über mich spricht.

stimmt

stimmt teilweise

stimmt nicht

23. Ich fühle mich nie besonders wohl in meiner Haut.

stimmt

stimmt teilweise

stimmt nicht

24. Ich glaube, dass anderen vieles leichter fällt als mir.

stimmt

stimmt teilweise

stimmt nicht

25. Ich habe oft das Gefühl, ausgenutzt zu werden.

stimmt

stimmt teilweise

stimmt nicht

26. Ich betrachte mich oft im Spiegel.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht



27. Ich lege sehr großen Wert auf Äußerlichkeiten.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

28. Bei Diskussionen halte ich lieber meinen Mund.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

29. Ich ändere oft meine Ansichten.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

30. Ich habe ständig das Gefühl, nicht richtig ernst genommen zu werden.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht



31. Ich fühle mich oft einsam.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

Testauswertung

Zur Errechnung Ihrer Punktzahl addieren Sie Ihre Antworten bei »stimmt«, »stimmt teilweise« und »stimmt nicht«. Für jedes »stimmt« erhalten Sie zwei Punkte, für jedes »stimmt teilweise« einen Punkt und für jedes »stimmt nicht« keinen Punkt. In der Bewertungstabelle können Sie unter Ihrer Punktzahl nachsehen, wie ausgeprägt Ihr Selbstbewusstsein ist.

0-20 Punkte: sehr starkes Selbstbewusstsein

Sie sind mit sich selbst im reinen. Sie wissen, was Sie können und wer Sie sind. Das gibt Ihnen auch die nötige Sicherheit, im Umgang mit anderen Menschen zu bestehen.

21-40 Punkte: mittelstarkes Selbstbewusstsein

Sie haben bereits zu einem großen Teil erkannt, wo Ihre Fähigkeiten liegen. Nur manchmal sind Sie sich noch ein wenig unsicher und geraten dadurch in Ihrem Selbstverständnis ins Wanken.

41-62 Punkte: schwaches Selbstbewusstsein

Sie sind über Ihre Talente und Fähigkeiten überhaupt nicht im Bilde. Dadurch haben Sie ein sehr negatives Bild von Ihrer Persönlichkeit, das Sie auch anderen so vermitteln. Sie sollten damit beginnen, sich mehr mit Ihren wirklichen Anlagen auseinanderzusetzen.

2. Teil: Sind Sie optimistisch?

Lesen Sie die folgenden 14 Fragen bitte aufmerksam durch, und überlegen Sie genau, wie Sie reagieren würden. Wenn keine der Antworten Ihrer Reaktion entsprechen sollte, kreuzen Sie bitte diejenige an, die Ihrer ehrlichen Meinung am nächsten kommt.

1. Sie sind schwanger. Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie an die Geburt denken?

- a) Hoffentlich geht alles gut!
- b) Das schaffe ich leicht!
- c) Die Schmerzen halte ich bestimmt nicht aus!

2. Sie legen eine Prüfung ab. Was denken Sie, nachdem die Prüfung vorbei ist?

- a) Ob das mal gut gegangen ist?
- b) Das hätten wir geschafft!
- c) Oh Gott, ich habe überhaupt nichts richtig!

3. Sie fahren in einer Seilbahn. Auf halber Strecke bleibt die Gondel plötzlich stehen. Wie reagieren Sie?

- a) Sie werden ein bisschen nervös, bleiben aber äußerlich ruhig.
- b) Sie bleiben ganz entspannt und vertrauen fest darauf, dass die Gondel gleich wieder weiterfahren wird.
- c) Sie brechen in Panik aus.

4. Sie haben Ihren Job verloren. Jetzt wollen Sie an verschiedene Firmen Bewerbungen verschicken. Was denken Sie dabei?

- a) Hoffentlich bekomme ich bald eine Rückantwort!
- b) Nächste Woche habe ich wahrscheinlich schon mein erstes Bewerbungsgespräch.
- c) Es wird sich sowieso niemand bei mir melden!

5. Sie stehen kurz vor der Hochzeit. Was denken Sie über einen Ehevertrag?

- a) Eigentlich will ich ja so etwas nicht abschließen, aber andererseits weiß man ja nie ...
- b) Ehevertrag? So etwas brauche ich nicht, wir lassen uns sicher nicht scheiden!
- c) Unbedingt einen Ehevertrag! Warum sollte gerade unsere Ehe besser halten als die meisten?

6. Sie haben Ihre Geldbörse im Zug liegenlassen. Was denken Sie?

- a) Wie dumm von mir. Na ja, vielleicht gibt sie ja jemand ab.

- b) Die Geldbörse kriege ich bestimmt wieder, bis jetzt habe ich noch nie etwas verloren.
- c) Das ist mal wieder typisch. Den Geldbeutel kann ich vergessen, den hat bestimmt jemand eingesteckt.

7. An was denken Sie, wenn Sie Bilder von Tiefseetauchern sehen?

- a) Gefahr
- b) Schönheit
- c) Unglück

8. Was verbinden Sie mit einer Flugreise?

- a) Unruhe
- b) Entspannung
- c) Panik

9. Was denken Sie, wenn Ihnen auf freiem Feld plötzlich ein großer Hund entgegenkommt?

- a) Der wird mich doch hoffentlich nicht beißen wollen?
- b) Was für ein schönes Tier!
- c) Hilfe!

10. Was schießt Ihnen durch den Kopf, wenn Sie sich leicht verletzt haben?

- a) Mist, warum muss so etwas immer mir passieren?
- b) Gott sei Dank nur ein kleiner Kratzer!
- c) Das hört ja gar nicht auf zu bluten! Ich muss sofort zum Arzt! Bin ich eigentlich noch gegen Tetanus geimpft?

11. Sind Sie schon einmal abseits der Piste Ski gefahren?

- a) manchmal
- b) oft
- c) nie



12. Haben Sie Angst vor der Zukunft?

- a) manchmal
- b) nie
- c) immer

Testauswertung

Um Ihr Testergebnis zu ermitteln, zählen Sie bitte die Punktzahlen aller von Ihnen gegebenen Antworten zusammen. Für jede Antwort a) erhalten Sie einen Punkt, für Antwort b) zwei Punkte und für Antwort c) keinen Punkt. In der Tabelle können Sie überprüfen, wie optimistisch Sie sind.

24-14 Punkte: sehr optimistisch

Sie sehen der Zukunft gelassen entgegen. Ihr Selbstvertrauen und Ihr Glück sind kaum zu erschüttern. So können Sie mit Rückschlägen oder schlechten Erfahrungen besser zurechtkommen.

13-6 Punkte: relativ optimistisch

Sie neigen zwar auch eher dazu, die Dinge positiv zu sehen; Zweifel, Mißtrauen und ein bisschen Angst sind bei Ihnen aber immer dabei. Sie würden gerne optimistischer in die Zukunft blicken, dazu fehlt Ihnen aber noch ein wenig Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten. Deshalb reagieren Sie oft zu zögerlich und abwartend.

5-0 Punkte: schwach bis wenig optimistisch

Ihre Weltsicht kann man als ziemlich pessimistisch bezeichnen. Sie rechnen meistens mit dem Schlimmsten, da Sie kein Vertrauen in Ihre Fähigkeiten haben. Durch Ihre negative Einstellung fördern Sie Ängste und Sorgen, die Sie wiederum am aktiven Handeln hindern.

3. Teil: Wie belastbar sind Sie?

Lesen Sie die folgenden 16 Situationen bitte aufmerksam durch. Überlegen Sie sich genau, wie Sie reagieren würden. Betrachten Sie die verschiedenen Reaktionsweisen, und kreuzen Sie dann diejenige an, die für Sie zutrifft.

Und noch einmal möchten wir Sie bitten, daran zu denken, dass nur das, was Sie wirklich und ehrlich denken, in diesem Test ausschlaggebend ist. Niemand sieht Ihnen über die Schulter, Sie können also offen und spontan reagieren!

1. Sie wachen nachts auf, weil Sie ein Geräusch im Hausflur hören. Wie reagieren Sie?

- a) Sie trauen sich vor Angst nicht aus dem Bett.
- b) Sie gehen mit Herzklopfen auf den Flur, um nachzusehen.
- c) Sie bleiben ruhig, überlegen sich, was den Lärm verursacht haben könnte, und legen sich wieder schlafen.

2. Sie werden auf einer Hochzeit plötzlich gebeten, eine Rede zu halten. Wie reagieren Sie?

- a) Sie werden rot, und Ihnen bricht sofort der Schweiß aus.
- b) Sie räuspern sich verlegen.
- c) Sie freuen sich darüber und überlegen sich schnell ein paar Stichpunkte.

3. Sie sind auf dem Weg zu Ihrem Arbeitsplatz und haben es sehr eilig. Plötzlich stehen Sie im Stau. Wie reagieren Sie?

- a) Sie geraten völlig außer sich und schlagen wutentbrannt auf das Lenkrad ein.
- b) Sie kauen nervös auf Ihrer Unterlippe und hoffen, dass es bald weitergeht.
- c) Sie bleiben ruhig, weil Sie an der Situation sowieso nichts mehr ändern können.

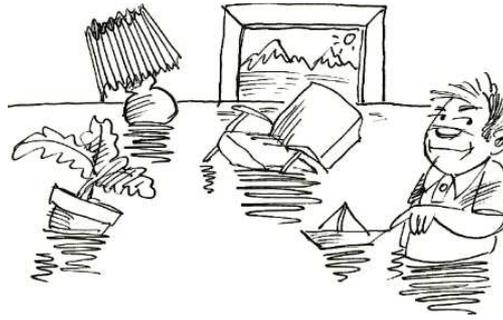
4. Obwohl Sie einen Termin beim Zahnarzt ausgemacht haben, müssen Sie über eine Stunde warten. Wie reagieren Sie?

- a) Sie stürmen wütend zur Anmeldung und beschimpfen die Sprechstundenhilfe.
- b) Sie ärgern sich von Minute zu Minute mehr, bleiben aber sitzen.
- c) Sie fragen die Sprechstundenhilfe in ruhigem Ton, wie lange Sie noch ungefähr warten müssen, und entscheiden danach, ob Sie bleiben oder sich einen neuen Termin geben lassen.

5. Sie kommen aus dem Urlaub zurück und müssen feststellen, dass während Ihrer Abwesenheit ein Wasserrohr gebrochen ist. Alle Zimmer sind überflutet. Wie reagieren Sie?

- a) Sie werden furchtbar wütend und versuchen, irgendeinen Schuldigen zu finden.

- b) Sie setzen sich resigniert vor die Haustür und wissen nicht, wo Sie anfangen sollen.
- c) Sie müssen angesichts der kuriosen Situation erst einmal lachen, besorgen sich dann Eimer und Wischlappen, um die Wassermengen zu beseitigen.



6 Sie haben auf einer Party eine volle Flasche Rotwein auf dem Teppich umgestoßen. Wie reagieren Sie?

- a) Die Situation ist Ihnen unendlich peinlich. Sie sind vor lauter Scham zu keiner vernünftigen Handlung in der Lage.
- b) Sie erröten bis über beide Ohren und bieten dem Gastgeber ungeschickt Ihre Hilfe an.
- c) Sie machen sich sofort daran, die Bescherung zu beseitigen, und entschuldigen sich bei dem Gastgeber für Ihr Missgeschick.

7. Sie haben Ihre(n) Rendezvous-Partner(in) zum Essen eingeladen. Beim Bezahlen müssen Sie feststellen, dass Sie Ihre Brieftasche vergessen haben. Wie reagieren Sie?

- a) Es ist Ihnen wahnsinnig unangenehm, Sie sind sehr verlegen und nicht mehr in der Lage, das Gespräch fortzusetzen.
- b) Sie fühlen sich unwohl. Sie brauchen ein paar Minuten Zeit, bis Sie es schaffen, Ihrem Begleiter/Ihrer Begleiterin wieder in die Augen zu sehen.
- c) Sie nehmen die Situation mit Humor. Sie witzeln ein bisschen darüber, dass dies nicht unbedingt Ihre übliche Vorgehensweise bei Einladungen zum Essen sei.

8. Sie vergessen, einen Fahrschein zu lösen, und werden in der U-Bahn beim »Schwarzfahren« erwischt. Wie reagieren Sie?

- a) Sie geraten in äußerste Aufregung, Ihre Hände zittern. Sie haben das Gefühl, alle Augen sind auf Sie gerichtet.
- b) Ihr Herz klopft bis zum Hals, aber Sie tun so, als ob nichts gewesen wäre.
- c) Sie bleiben gelassen und trösten sich damit, dass dies jedem einmal in seinem Leben passieren kann.

9. Sie fahren mit der U-Bahn und sind allein im Abteil. Plötzlich bleibt die U-Bahn mitten im Tunnel stehen, und das Licht fängt an zu flackern. Wie reagieren Sie?

- a) Sie bekommen Herzklopfen, Ihr Kragen wird Ihnen zu eng. Sie merken, wie Sie langsam in Panik geraten.

- b) Sie schauen sich nervös um, ob nicht doch vielleicht jemand mit im Waggon sitzt, und versuchen, Ihre Unruhe zu unterdrücken.
- c) Sie überlegen sich in Ruhe, was passiert sein könnte, und lesen Ihre Zeitung weiter in der Überzeugung, dass es gleich weitergehen wird.

10. Sie müssen eine mündliche Prüfung ablegen. Der Prüfer ruft Sie mit unfreundlicher Miene und autoritärer Stimme ins Prüfungszimmer. Wie reagieren Sie?

- a) Sie merken, wie Sie zu schwitzen anfangen. Ihr Mund wird trocken, Ihr Magen krampft sich zusammen, und Sie bleiben zögernd auf der Türschwelle stehen.
- b) Sie werden blass, betreten aber mutig das Zimmer.
- c) Sie bleiben ruhig. Sie wissen, dass Sie gut vorbereitet sind und sich deshalb keine Sorgen zu machen brauchen.

11. Sie kommen in eine Verkehrskontrolle und stellen fest, dass Sie Ihre Papiere nicht dabei haben. Wie reagieren Sie?

- a) Sie beschimpfen sich selbst wütend, dass Sie so dumm waren, die Papiere zu Hause liegengelassen zu haben.
- b) Sie überlegen sich nervös alle möglichen Ausreden, die Sie den Beamten gegenüber vorbringen könnten, warum Sie die Papiere nicht dabei haben.
- c) Sie erklären den Polizisten, dass Sie die Papiere leider nicht dabei haben, aber gerne auf einer Polizeidienststelle nachreichen würden.

12. In einer Diskussion leisten Sie einen unbedachten Beitrag, für den Sie von allen ausgelacht werden. Wie reagieren Sie?

- a) Sie verlassen schamrot sofort den Raum.
- b) Sie versuchen mit leiser Stimme und gesenktem Kopf, Ihren Beitrag zu korrigieren.
- c) Sie müssen selbst lachen, weil Ihnen auffällt, was für einen Blödsinn Sie gerade gesagt haben.

13. Sie werden von einem Kollegen in der Öffentlichkeit angegriffen und zu Unrecht beschuldigt. Wie reagieren Sie?

- a) Rot vor Zorn gehen Sie wütend auf den Kollegen los.
- b) Sie versuchen, sich mühsam zu beherrschen, und halten vorsichtshalber Ihren Mund.
- c) Sie weisen Ihren Kollegen in ruhigem Ton darauf hin, dass Sie seine Anschuldigungen für Unterstellungen halten, und machen sich daran, den Sachverhalt aufzuklären.

14. Ihr(e) Partner(in) ertappt Sie bei einer Lüge. Wie reagieren Sie?

- a) Sie erröten und fangen dann an, sich in unwahrscheinliche Ausflüchte zu verstricken.

b) Sie sind verlegen - deswegen können Sie Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin nicht in die Augen sehen.

c) Sie sind ehrlich betroffen und entschuldigen sich.

15. Bei einer lebhaften Auseinandersetzung im Freundeskreis stehen Sie plötzlich mit Ihrer Meinung ganz allein da. Wie reagieren Sie?

a) Sie schwenken um und schließen sich der Meinung der Allgemeinheit an.

b) Sie beteiligen sich nicht mehr weiter an dem Gespräch.

c) Sie versuchen, den anderen Ihren Standpunkt klarzumachen, und bleiben bei Ihrer Ansicht.

16. Sie sind auf einer Tanzveranstaltung. Ihr Tanzpartner sagt zu Ihnen: »Sie tanzen aber schlecht.« Wie reagieren Sie?

a) Sie antworten aufbrausend: »Mit so einem schlechten Partner kann man ja auch nicht besser tanzen!«

b) Sie fühlen sich verletzt, sagen aber nichts weiter dazu.

c) Sie müssen lachen und geben zu, dass Tanzen noch nie eine Ihrer Stärken gewesen sei.



Testauswertung

Zur Bestimmung Ihrer Punktzahl rechnen Sie bitte wieder alle Antworten zusammen. Für Antwort a) bekommen Sie keinen Punkt, für Antwort b) einen Punkt und für Antwort c) zwei Punkte. Wie belastbar Sie sind, entnehmen Sie wieder der untenstehenden Tabelle.

32-21 Punkte: sehr stark belastbar

Ihre Belastbarkeit ist ausgesprochen hoch. Sie können sich schnell auf unerwartete und ungewohnte Situationen einstellen und dementsprechend flexibel reagieren. Sie ersparen sich damit eine Menge Stress- und Frustrationserfahrungen.

20-11 Punkte: durchschnittlich belastbar

Sie sind nicht extrem belastbar, aber doch wenigstens so weit, dass Sie die meisten schwierigen Situationen irgendwie meistern können. Sie werden allerdings oft verunsichert und neigen dazu, Schwierigkeiten aus dem Weg zu gehen, anstatt sich ihnen zu stellen.

10-0 Punkte: wenig bis gar nicht belastbar

Sie sind nur sehr wenig belastbar. Auf ungewohnte oder überraschende Situationen reagieren Sie meist sehr unbeherrscht. Dies kann zu Handlungen führen, die Sie später vielleicht gerne wieder rückgängig machen würden. Sie merken, wie wichtig es ist, seine eigenen Gefühle genau zu kennen, um dann auch in überraschenden Situationen gefasst reagieren zu können.

4. Teil: Wie ehrgeizig sind Sie?

Lesen Sie bitte die folgenden Sätze konzentriert durch. Sie können jeden Satz entweder mit »stimmt«, »stimmt teilweise« oder mit »stimmt nicht« beantworten. Kreuzen Sie dazu die Antwort Ihrer Wahl in dem dafür vorgesehenen Kästchen an. Und noch ein letztes Mal unsere Ermahnung: Bei diesem Test gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Es kommt allein darauf an, wie Sie empfinden. Antworten Sie deshalb möglichst schnell und spontan.

1. Wenn andere Menschen, die genauso intelligent sind wie ich, mehr erreichen, ärgert mich das.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

2. Die Anerkennung meiner Mitmenschen ist mir sehr wichtig.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

3. Ich lese auch Bücher, die mich wenig interessieren, aus denen ich aber etwas lernen kann.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

4. Ich bin ständig dabei, meine weniger gut ausgeprägten Fähigkeiten durch Training zu verbessern.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

5. Schwierige Probleme reizen mich.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

6. Ich arbeite immer auf ein bestimmtes Ziel hin.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

7. Ich arbeite oft auch in meiner Freizeit.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

8. Ich bin für jede Information dankbar, wie ich meine Leistungen verbessern kann.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

9. Schon in der Schule war ich mit meiner Leistung nie so recht zufrieden.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

10. Ich bin ein schlechter Verlierer.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht



11. Ich vergleiche meine Leistungen immer mit denen anderer.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

12. Eine Tätigkeit, die wenig Anerkennung findet, wäre nichts für mich.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

13. Kritik nehme ich sehr persönlich.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

14. Ich bin immer unzufrieden mit meinen Fähigkeiten und meinem Wissen.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

15. Ich wollte in der Schule immer der/die Beste sein.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

16. Menschen, die nichts leisten, halte ich für weniger wertvoll.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

17. Bei Gesellschaftsspielen besteht für mich der Reiz im Gewinnen.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

18. Ein Beamtenposten wäre nichts für mich.

- stimmt
- stimmt teilweise
- stimmt nicht

19. Meine berufliche Karriere geht immer vor.

- stimmt
- stimmt teilweise



stimmt nicht

20. Ich sähe mich gerne als Anführer einer Gruppe.

stimmt

stimmt teilweise

stimmt nicht

21. Menschen, die in ihrem Leben etwas erreicht haben, bewundere ich.

stimmt

stimmt teilweise

stimmt nicht

22. Ich habe mir fest vorgenommen, mehr als meine Eltern zu erreichen.

stimmt

stimmt teilweise

stimmt nicht

23. Ich nehme nicht an Wettkämpfen teil, bei denen die Gewinnchancen für mich gleich Null sind.

stimmt

stimmt teilweise

stimmt nicht

24. Ich bin nur dann zufrieden mit mir, wenn ich eine gute Leistung erbracht habe.

stimmt

stimmt teilweise

stimmt nicht

Testauswertung

Um Ihre Punktzahl zu errechnen, zählen Sie bitte die Anzahl Ihrer Antworten bei »stimmt«, »stimmt teilweise« und »stimmt nicht« zusammen. Für jedes »stimmt« erhalten Sie zwei Punkte, für jedes »stimmt teilweise« einen Punkt und für jedes »stimmt nicht« keinen Punkt. Wie ausgeprägt Ihr Ehrgeiz ist, entnehmen Sie bitte wieder der Tabelle.

48-32 Punkte: stark ausgeprägter Ehrgeiz

Sie besitzen einen sehr stark ausgeprägten Ehrgeiz und sind sehr leistungsorientiert. Dies bedeutet aber auch, dass Sie Ihr Selbstwertgefühl hauptsächlich aus Ihren Leistungen schöpfen, was für Ihre emotionale Ausgeglichenheit eher schädlich ist.

Darum sollten Sie vielleicht versuchen, Ihren Ehrgeiz etwas zurückzuschrauben, denn ein Übermaß an Ehrgeiz schadet insgesamt mehr, als es nützt.

31-16 Punkte: durchschnittlich ausgeprägter Ehrgeiz

Ihr Ehrgeiz ist normal ausgeprägt. Sie beurteilen Ihre Leistungsfähigkeit gelassen, da Sie nicht ausschließlich auf Ihr Leistungsvermögen fixiert sind. Allerdings können Sie, wenn es nötig ist, genügend Ehrgeiz entwickeln, um Ihre Ziele zu erreichen.

15-0 Punkte: schwach ausgeprägter Ehrgeiz

Für Sie spielt Ihre eigene Leistungsfähigkeit keine besonders große Rolle. Sie wollen sich nicht durch herausragende Leistungen Geltung verschaffen. Dies hat zwar den Vorteil, dass Sie mit mehr Spaß und weniger Verbissenheit die Dinge angehen können. Andererseits kann Ihre geringe Leistungsmotivation aber gerade im Berufsleben zu Nachteilen führen. Mangelnder Ehrgeiz wird im Beruf allgemein als Schwäche ausgelegt. Sie sollten also versuchen, einen Mittelweg einzuschlagen, der es Ihnen ermöglicht, auch in Ihrem beruflichen Umfeld die entsprechende Anerkennung zu finden.

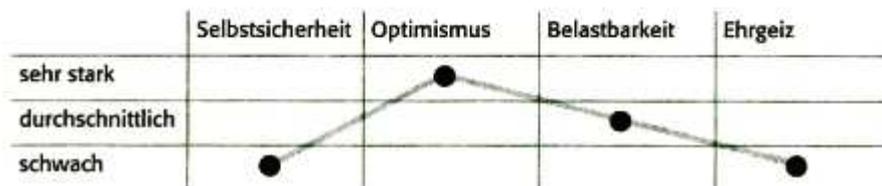
Ihr Persönlichkeitsprofil

Übertragen Sie Ihre Testergebnisse in die folgende Tabelle. Auf der linken Seite stehen die drei Ausprägungsgrade (»sehr stark«, »durchschnittlich« und »schwach«); am oberen Rand stehen die vier bearbeiteten Persönlichkeitsmerkmale.

Machen Sie nun bei jedem Persönlichkeitsmerkmal an der Stelle ein Kreuz, an der die für Sie im Test relevante Ausprägung steht. Sobald Sie alle Testergebnisse auf die Tabelle übertragen haben, verbinden Sie die Kreuze miteinander. So erhalten Sie Ihr Persönlichkeitsprofil, das es Ihnen ermöglicht, Ihre erfolgsrelevanten Eigenschaften auf einen Blick zu erfassen.

	Selbstsicherheit	Optimismus	Belastbarkeit	Ehrgeiz
sehr stark				
durchschnittlich				
schwach				

Ein Beispiel:



Wenn Ihre Kurve sich vorwiegend im mittleren Bereich bewegt, sind Ihre Persönlichkeitseigenschaften normal ausgeprägt. Obwohl dieser Durchschnittsbereich relativ groß ist, haben wir eine Differenzierung in stärkere und schwächere Ausprägung unterlassen, da es unsere Möglichkeiten an dieser Stelle überschreiten würde.

Dies bedeutet für Sie, dass Sie bei den verschiedenen »durchschnittlichen« Eigenschaften dennoch zu einer stärkeren oder schwächeren Ausprägung neigen können, was Sie vielleicht noch einmal überprüfen sollten. Es bedeutet natürlich auch, dass bei durchschnittlichen Ausprägungen nur durchschnittliche Erfolge zu erwarten sind. Wer mehr erreichen will, muss seine durchschnittlichen Fähigkeiten ausbauen.

Die Tiefs in Ihrer Tabelle sind die Punkte, die wir gemeinsam mit Ihnen in unserem Beratungsteil bearbeiten wollen.

Die Höhepunkte zeigen die Stellen, an denen Sie bessere Werte als der Durchschnitt haben. Günstig ist, wenn Sie diese Spitzen in den ersten beiden Bereichen, Selbstsicherheit und Optimismus, haben. Das ermöglicht Ihnen, Schwierigkeiten leichter zu bewältigen.

Auch ein relativ ausgeglichenes Profil ist positiv zu bewerten. Dies bedeutet, dass keine großen Schwankungen zwischen Hochs und Tiefs zu verzeichnen sind. Man kann daraus schließen, dass Sie ohne starke Spannungen leben können.

Ein schwankendes Profil kann Unausgeglichenheit bedeuten. Besonders wenn Widersprüche auftreten, wie beispielsweise geringe Selbstsicherheit und starker Ehrgeiz. Eine solche Konstellation muss zwangsläufig zu emotionalen Konflikten führen.

Sie haben nun hoffentlich einiges über Ihre Persönlichkeit erfahren, das wir als Ansatzpunkt verwenden können, um im folgenden gemeinsam mit Ihnen daran zu arbeiten, Ihre Ziele zu erreichen.