

Selbstbewusstseinstest

1. Fühle ich mich in ungewohnten Situationen oft unwohl?
2. Habe ich Angst davor, Fehler zu machen?
3. Traue ich mich selten, meine Meinung zu äußern?
4. Schlucke ich Probleme gerne herunter?
5. Fällt es mir schwer, „Nein“ zu sagen?
6. Bin ich besonders harmoniebedürftig?
7. Fürchte ich mich vor der Kritik anderer?
8. Frage ich mich oft, wie ich bei anderen ankomme?
9. Gehe ich Konflikten aus dem Weg?
10. Fällt es mir schwer, mich über Ungerechtigkeiten zu beschweren?
11. Versuche ich es anderen recht zu machen?
12. Kann ich meine Forderungen schlecht durchsetzen?
13. Kann ich Wünsche schlecht ablehnen?
14. Denke ich viel nach und gerate oft ins Grübeln?
15. Habe ich häufig Schuld- oder Schamgefühle?
16. Tue ich mich schwer damit, den Augenkontakt zu halten?
17. Vergleiche ich mich viel mit anderen Menschen?
18. Warte ich lieber ab, statt etwas zu unternehmen?
19. Habe ich oft das Gefühl, anderen unterlegen zu sein?

Falls du mehr als 6 der Fragen mit "Ja" beantwortet hast, ist dein Selbstbewusstsein noch schwach ausgeprägt und könnte eine Stärkung vertragen.