

# Selbstbewusstsein Test – PDF Version

Dieser Test besteht aus 25 Fragen, an denen Du ganz einfach feststellen kannst, wie hoch Dein Selbstbewusstsein ist. Wichtig ist vor allem, das Du die Fragen wahrheitsgemäß beantwortest. Worauf wartest Du also noch? Starte jetzt den Test und finde heraus, wie Selbstbewusst Du wirklich bist...

**Die digitale Version des Tests findest Du hier:** <https://selbstbewusstsein-staerken.org/selbstbewusstsein-test/>

1. Mir fallen jetzt sofort 3 Stärken von mir ein.
  - (a) Trifft zu!
  - (b) Trifft teilweise zu!
  - (c) Trifft nicht zu!
  
2. Ich habe große Pläne, aber ich scheue mich vor der Umsetzung.
  - (a) Trifft zu!
  - (b) Trifft teilweise zu!
  - (c) Trifft nicht zu!
  
3. Ich mache mir häufig Gedanken, was andere von mir denken.
  - (a) Trifft zu!
  - (b) Trifft teilweise zu!
  - (c) Trifft nicht zu!
  
4. Ich mag es im Mittelpunkt zu stehen.
  - (a) Trifft zu!
  - (b) Trifft teilweise zu!
  - (c) Trifft nicht zu!
  
5. Ich habe Angst davor Präsentationen zu halten.
  - (a) Trifft zu!
  - (b) Trifft teilweise zu!
  - (c) Trifft nicht zu!
  
6. Ich beschwere mich, wenn mir das Essen im Restaurant nicht schmeckt.
  - (a) Trifft zu!
  - (b) Trifft teilweise zu!
  - (c) Trifft nicht zu!

7. Mir fällt es schwer "Nein" zu sagen.

- (a) Trifft zu!
- (b) Trifft teilweise zu!
- (c) Trifft nicht zu!

8. Ich vermeide Kontakt mit neuen Menschen und erfinde deshalb manchmal Ausreden.

- (a) Trifft zu!
- (b) Trifft teilweise zu!
- (c) Trifft nicht zu!

9. Ich bleibe entspannt wenn ich mit anderen Menschen rede und diskutiere.

- (a) Trifft zu!
- (b) Trifft teilweise zu!
- (c) Trifft nicht zu!

10. Mir fällt es leicht meine Meinung zu sagen.

- (a) Trifft zu!
- (b) Trifft teilweise zu!
- (c) Trifft nicht zu!

11. Ich bekomme schnell Schuldgefühle.

- (a) Trifft zu!
- (b) Trifft teilweise zu!
- (c) Trifft nicht zu!

12. Sobald ich auf neue Personen treffe, werde ich schnell angespannt und verschlossen.

- (a) Trifft zu!
- (b) Trifft teilweise zu!
- (c) Trifft nicht zu!

13. In Gruppen überlege ich mir, was ich unternehmen muss, damit mich die anderen mehr mögen.

- (a) Trifft zu!
- (b) Trifft teilweise zu!
- (c) Trifft nicht zu!

14. Ich versuche keine Fehler und es allen recht zu machen.

- (a) Trifft zu!
- (b) Trifft teilweise zu!
- (c) Trifft nicht zu!

15. Die meisten meiner Gedanken sind negativ.

- (a) Trifft zu!
- (b) Trifft teilweise zu!
- (c) Trifft nicht zu!

16. Ich ergreife oft die Initiative.

- (a) Trifft zu!
- (b) Trifft teilweise zu!
- (c) Trifft nicht zu!

17. Ich stehe immer fest hinter meinen Entscheidungen.

- (a) Trifft zu!
- (b) Trifft teilweise zu!
- (c) Trifft nicht zu!

18. Ich werde schnell unsicher, wenn ich mit Autoritäten (z.B. Doktor, Lehrer...) spreche.

- (a) Trifft zu!
- (b) Trifft teilweise zu!
- (c) Trifft nicht zu!

19. Bereits Kleinigkeiten machen mich wütend.

- (a) Trifft zu!
- (b) Trifft teilweise zu!
- (c) Trifft nicht zu!

20. Es macht mir nichts aus meine Schwächen anzusprechen und sie zu akzeptieren.

- (a) Trifft zu!
- (b) Trifft teilweise zu!
- (c) Trifft nicht zu!

21. Ich habe Hemmungen andere Menschen nach dem Weg zu fragen.

- (a) Trifft zu!
- (b) Trifft teilweise zu!
- (c) Trifft nicht zu!

22. Mir fällt es leicht andere Menschen zu loben!

- (a) Trifft zu!
- (b) Trifft teilweise zu!
- (c) Trifft nicht zu!

23. Ich entschuldige mich oft.

- (a) Trifft zu!
- (b) Trifft teilweise zu!
- (c) Trifft nicht zu!

24. Mir fällt es leicht andere Menschen um einen Gefallen zu bitten.

- (a) Trifft zu!
- (b) Trifft teilweise zu!
- (c) Trifft nicht zu!

25. Wenn ich auf der Straße laufe, dann meist mit gesenktem Blick.

- (a) Trifft zu!
- (b) Trifft teilweise zu!
- (c) Trifft nicht zu!

## Auswertung:

1. a=2; b=1; c=0	2. a=0; b=1; c=2	3. a=0; b=1; c=2	4. a=2; b=1; c=0
5. a=0; b=1; c=2	6. a=2; b=1; c=0	7. a=0; b=1; c=2	8. a=0; b=1; c=2
9. a=2; b=1; c=0	10. a=2; b=1; c=0	11. a=0; b=1; c=2	12. a=0; b=1; c=2
13. a=0; b=1; c=2	14. a=0; b=1; c=2	15. a=0; b=1; c=2	16. a=2; b=1; c=0
17. a=2; b=1; c=0	18. a=0; b=1; c=2	19. a=0; b=1; c=2	20. a=2; b=1; c=0
21. a=0; b=1; c=2	22. a=2; b=1; c=0	23. a=0; b=1; c=2	24. a=2; b=1; c=0
25. a=0; b=1; c=2			

Deine Punktzahl: \_\_\_\_\_ von 50 Punkten.

## Ergebnisse:

0-9: Sehr niedriges Selbstbewusstsein

10-19: Niedriges Selbstbewusstsein

20-29: Durchschnittliches Selbstbewusstsein

30-39: Gutes Selbstbewusstsein

40-50: Sehr gesundes Selbstbewusstsein

## Du willst Deinen Selbstbewusstseins-Turbo zünden?

Dann sieh Dir diese Anleitung für maximales Selbstbewusstsein an: [Hier klicken und mehr erfahren!](#)