

Selbstbild - Untersuchung

Ihre Einstellungen zu Arbeit und Beruf, sozialen Kontakten und Sozialverhalten, Gewissenhaftigkeit, Selbstbeherrschung, Verzagtheit und zu ihrem eigenen Selbstvertrauen

Vorbemerkung

Die Beantwortung der folgenden Fragen soll Ihnen helfen, sich über *Ihre eigenen Einstellungen* klarer zu werden.

Die Antworten werden nur von Ihnen selbst gelesen, seien Sie deshalb ehrlich zu sich selbst!

Nachdem Sie alle Fragen beantwortet haben, erhalten Sie einen Auflösungsbogen, der Ihnen Hinweise für die Interpretation Ihrer Antworten gibt.

Nutzen Sie diese Untersuchung als Hilfe zur persönlichen Weiterentwicklung. Ihr Verhalten ist nur zum Teil ererbt. Viel wichtiger ist es, daß Sie sich weiterentwickeln und sich hierfür selbst Ziele setzen.

Schreiben Sie die Ziffer der jeweiligen Antwortalternative in den Kreis neben der Frage.

<i>Ziffer</i>	<i>Bedeutung</i>
1	- stimmt voll und ganz
2	- stimmt überwiegend
3	- stimmt teils/teils
4	- stimmt eher nicht
5	- stimmt überhaupt nicht

Fragebogen

- 1 Besonders durch den Beruf bin ich ganz ausgefüllt.
- 2 Ich bin nur dann wirklich beruflich zufrieden, wenn ich etwas geleistet habe.
- 3 Im Beruf stelle ich an mich höhere Anforderungen als andere Personen, mit denen ich mich vergleichen muß.
- 4 Letztlich hat nur der Tüchtige dauerhaften Erfolg.
- 5 Die meisten Schwierigkeiten im Beruf lassen sich aus dem Weg räumen, wenn man es nur richtig anpackt.
- 6 Auch wenn man sich im Beruf noch so sehr anstrengt, meist hängt der Erfolg doch von Dingen ab, die man selbst nicht beeinflussen kann.

- 7 Um im Beruf etwas zu erreichen, sind heute gute Beziehungen wichtiger als Leistung.
- 8 Ich werde ziemlich leicht verlegen.
- 9 Ich bin immer etwas ängstlich, wenn ich in einer Gruppe von Leuten, die ich nicht gut kenne, meine Meinung sagen soll.
- 10 Ich bin immer aufgeregt, wenn ich mit Vorgesetzten oder Höhergestellten spreche.
- 11 Ich kann mich schlecht durchsetzen.
- 12 Ich achte wenig darauf, wie ich auf andere wirke.
- 13 Ich glaube, daß mein offenes Auftreten mir bisher geholfen hat.
- 14 Ich habe mich selten in Menschen getäuscht, kann sie meistens schon bei der ersten Begegnung gut einschätzen.
- 15 Ich kann anderen gut zuhören.
- 16 Ich arbeite lieber mit anderen zusammen als allein.
- 17 Immer wieder meine Pflicht zu tun und oft sogar mehr als meine Pflicht, fällt mir leicht.
- 18 Für mich gilt die Regel, erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- 19 Die Anordnungen eines Vorgesetzten immer wieder gewissenhaft auszuführen, fällt mir leicht.
- 20 Ich gehöre zu den Leuten, die immer pünktlich sind.
- 21 Man kennt mich als ausdauernden und stetigen Arbeiter.
- 22 Meinen Ärger zu unterdrücken fällt mir schwer.
- 23 Grobe und unhöfliche Worte zu vermeiden, wenn mir Unrecht geschieht, fällt mir schwer.
- 24 Mich im Zorn auch noch genügend zu beherrschen, fällt mir schwer.
- 25 Streit mit anderen zu vermeiden, fällt mir schwer.
- 26 Wenn bei meiner Arbeit größere Schwierigkeiten auftauchen, möchte ich garnicht mehr weitermachen.
- 27 Wenn eine Sache nicht gleich klappt, verliere ich die Geduld und schmeiße den ganzen Krempel einfach hin.
- 28 Ich strengte mich nur an, wenn ich weiß, daß schon nach kurzer Zeit etwas dabei herauskommt.

- 29 Wenn jemand etwas an mir oder meiner Arbeit auszusetzen hat, bin ich leicht gekränkt.
- 30 Aufgaben, die von vielen Leuten als sehr schwierig angesehen werden, reizen mich nicht.
- 31 Man sollte sich selbst der Nächste sein, den eigenen Vorteil aber so durchsetzen, daß es die anderen nicht bemerken.
- 32 Es macht mir nichts aus, wenn andere aufgrund meiner Entscheidung benachteiligt sind.
- 33 Wer seine Ziele durchsetzen will, sollte auch den Mut haben, andere hinters Licht zu führen.
- 34 Man sollte aus einer augenblicklichen Situation möglichst viele Vorteile ziehen, Ideale kommen erst danach.
- 35 Ich bin sicher, daß ich viele gute Eigenschaften habe.
- 36 Ich bin in der Lage, Dinge besser zu machen als viele andere Leute.
- 37 Ich habe oft das Gefühl, daß anderen vieles besser gelingt.
- 38 Ich fühle mich oft unnützlich.
- 39 Wie beschreiben Sie sich selbst (Werte 1 bis 5)?
(Beispiel: 1 = hilfsbereit; 5 = rücksichtslos)

hilfsbereit	rücksichtslos	<input type="radio"/>
freundlich	unfreundlich	<input type="radio"/>
tolerant	unnachgiebig	<input type="radio"/>
einfügsam	eigenbrötlerisch	<input type="radio"/>
entgegenkommend	abweisend	<input type="radio"/>
friedfertig	streitsüchtig	<input type="radio"/>
offen	verschlossen	<input type="radio"/>
leicht zu begeistern	schwer zu begeistern	<input type="radio"/>
vertrauensvoll	mißtrauisch	<input type="radio"/>
entspannt	angespannt	<input type="radio"/>
warmherzig	kühl	<input type="radio"/>
heiter	schwermütig	<input type="radio"/>

ordentlich	unordentlich
tüchtig	untüchtig
fleißig	faul
zuverlässig	unzuverlässig



Zusammenfassung der Ergebnisse:

Einige aufeinanderfolgende Fragen betreffen jeweils einen bestimmten Bereich Ihrer Einstellungen. Dieser Bereich wird hier "Faktor" genannt. Insgesamt gibt es 13 Faktoren. Damit Sie Ihren Wert für den jeweiligen Faktor ermitteln können, addieren Sie bitte die Punkte der zusammengehörenden Fragen:

Faktor	1, Fragen	1 bis 5; Ihre Punktzahl:	
Faktor	2, Fragen	6 bis 7; Ihre Punktzahl:	
Faktor	3, Fragen	8 bis 11; Ihre Punktzahl:	
Faktor	4, Fragen	12 bis 16; Ihre Punktzahl:	
Faktor	5, Fragen	17 bis 21; Ihre Punktzahl:	
Faktor	6, Fragen	22 bis 25; Ihre Punktzahl:	
Faktor	7, Fragen	26 bis 30; Ihre Punktzahl:	
Faktor	8, Fragen	31 bis 34; Ihre Punktzahl:	
Faktor	9, Fragen	35 bis 36; Ihre Punktzahl:	
Faktor	10, Fragen	37 bis 38; Ihre Punktzahl:	
Faktor	11, von "hilfsbereit/rücksichtslos" bis inkl. "offen/verschlossen";	Punkte:	
Faktor	12, von "leicht zu begeistern/schwer zu..." bis inkl. "heiter/schweremütig";	Punkte:	
Faktor	13, von "ordentlich/unordentlich" bis inkl. "zuverlässig/unzuverlässig"	Punkte:	



Auswertungsbogen

Faktor 1: Positive Einstellung zu Arbeit und Beruf

Eine geringe Punktzahl (6 bis 12) weist auf eine positive Einstellung zu Arbeit und Beruf hin.

Faktor 2: Externe Kontrollüberzeugung

Eine geringe Punktzahl (2 bis 5) weist darauf hin, daß Sie eher schicksalsgläubig sind und wenig darauf bauen, daß Sie etwas bewegen können.

Faktor 3: Kontaktsicherheit

Eine hohe Punktzahl (16 bis 20) weist darauf hin, daß Sie kontaktsicher sind.

Faktor 4: Soziales Selbstvertrauen, Empathie

Eine geringe Punktzahl (4 bis 8) weist darauf hin, daß Sie soziales Selbstvertrauen besitzen.

Faktor 5: Gewissenhaftigkeit (Arbeitstugenden Pflichtbewußtsein, alte Tugenden)

Eine geringe Punktzahl (5 bis 10) weist darauf hin, daß Sie gewissenhaft und pflichtbewußt sind.

Faktor 6: Selbstbeherrschung

Eine hohe Punktzahl (14 bis 20) weist darauf hin, daß Sie wenig selbstbeherrscht sind.

Faktor 7: Verzagtheit, Mißerfolgsvermeidung

Eine geringe Punktzahl (5 bis 10) weist darauf hin, daß Sie leicht verzagen und aufgeben.

Faktor 8: Geringe Empathie, Skrupellosigkeit

Eine geringe Punktzahl (4 bis 8) weist darauf hin, daß Sie skrupellos sind.

Faktor 9: Positives Selbstbild

Eine geringe Punktzahl (2 bis 4) weist darauf hin, daß Sie ein positives Selbstbild haben.

Faktor 10: Gefühl der Unterlegenheit, negatives Selbstbild

Eine geringe Punktzahl (2 bis 4) weist darauf hin, daß Sie ein negatives Selbstbild haben.

Faktor 11: Ungezwungenes Sozialverhalten versus Ich-Betonung
Eine geringe Punktzahl (7 bis 14) weist darauf hin, daß Sie über ein ungezwungenes Sozialverhalten verfügen.

Faktor 12: Intensität und Kontrolle der Emotionalität
Eine geringe Punktzahl (5 bis 10) weist darauf hin, daß Sie Gefühle konstruktiv zulassen.

Faktor 13: Arbeitstugenden
Eine geringe Punktzahl (4 bis 8) weist auf hohe Ausprägungen von Arbeitstugenden hin.

Notieren Sie, in welcher Hinsicht Sie Stärken haben:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Notieren Sie, in welcher Hinsicht Sie an sich arbeiten wollen:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.