



# Wie gut kennst du dich selbst?

Teste dein Selbstbewusstsein, deine Identität und deine Lebensrichtung

Weisst du wer du wirklich bist? Kennst du deine Werte, deine Prioritäten, deine tiefsten Interessen, Ängste, Glauben und Hoffnungen? Es braucht viel Arbeit um zu erkennen welche deine wahre Essenz und dein persönlicher Sinn des Lebens ist. Wo in diesem Prozess stehst du gerade?

Finde heraus wie gut du dich wirklich kennst mit diesem Fragebogen. Dieser Fragebogen wird dir helfen zu erkennen wie gut du dich kennst und wo dein Leben sich hinbewegt. Die Resultate werden dir klar aufzeigen, wie weit du im Persönlichkeitsentwicklungsprozess du gerade stehst.

Bitte beantworte alle Fragen. Bewerte alle Fragen auf einer Skala von 1 - 5. Bitte wähle ganze Zahl und schreibe keine Zahlen wie 3.5 auf. Wähle die Antwort, die am besten zu deinen Gefühlen, Gedanken und deinem Verhalten passt, wenn du dich selbst und deine Zukunft betrachtest. Wähle wie wahr jede Aussage für dich ist



1 2 3 4 5

---

Stimmt weniger Stimmt vollkommen

Aussage	Antwort
1 Ich bin nicht fähig meine Top 5 Prioritäten im Leben zu definieren.	_____
2 Ich frage mich oft wo mein Leben wohl hinführt und wo ich will, dass es hinführt.	_____
3 Ich weiss nicht genau was ich für mich selbst will im Leben.	_____
4 Wenn ich gefragt werde, mich selbst in einen Satz oder weniger zu beschreiben, habe ich mühe.	_____
5 Ich bin sicher, dass andere Leute sich selbst besser kennen, als ich mich kenne.	_____
6 Ich habe das Gefühl, dass meine Persönlichkeit wechselt und dass ich kein konsequentes Gefühl für meine Selbstidentität habe.	_____
7 Ich habe keine Mission für mein Leben, welche ich für meine Entscheidungen nutze.	_____
8 Wenn ich darüber nachdenke, was für mich am Wichtigsten ist, bin ich unsicher, aber ich möchte es gerne herausfinden.	_____
9 Ich bin oft neidisch auf andere, die ganz klar wissen was sie im Leben wollen	_____



1

2

3

4

5

Stimmt weniger

Stimmt vollkommen

**Aussage**

**Antwort**

- 10 Ich denke, dass mein Leben besser wäre, wenn ich selbstbewusster wäre und ich genau wissen würde was ich der Welt zu bieten habe. \_\_\_\_\_
- 11 Ich denke oft "Es wäre einfacher, wenn ich klar wüsste, was ich wirklich will". \_\_\_\_\_
- 12 Wenn ich gefragt werde die Top 3 Adjektive zu nennen, die meine Persönlichkeit beschreiben, fällt mir das schwer. \_\_\_\_\_
- 13 Es ist schwierig für mich klar zu sagen für was ich in meinem Job oder in meinen Beziehungen gut bin. \_\_\_\_\_
- 14 Ich fühle mich teilweise wie ein Chameleon. Ich habe das Gefühl, dass ich mich verändere, abhängig davon mit wem ich zusammen bin oder in welchem Umfeld ich bin. \_\_\_\_\_
- 15 Ich werde oft von anderen gefragt "Was ist es, was du wirklich willst?" \_\_\_\_\_
- 16 Wenn ich traurig bin, denke ich, dass es daran liegt, dass ich unsicher bin, mir meinen Werten nicht bewusst bin und ich nicht weiss, was wirklich wichtig ist für mich \_\_\_\_\_



1

2

3

4

5

Stimmt weniger

Stimmt vollkommen

**Aussage**

**Antwort**

17 Die oft an Interviews gestellte Frage über meine Stärken und Schwächen, mag ich überhaupt nicht. Diese Frage fällt mir immer schwer zu beantworten

\_\_\_\_\_

18 Mir fällt es schwer Risiken einzugehen und dem nachzugehen, was ich wirklich will.

\_\_\_\_\_

19 Andere Personen haben mir schon gesagt, dass sie teilweise verunsichert sind, was sie von mir erwarten können. Oder das ich zweideutig kommuniziere.

\_\_\_\_\_

20 Üblicherweise mache ich mir keine Gedanken über das "Big Picture" in meinem Leben, wenn ich Entscheidungen treffe.

\_\_\_\_\_

21 Ich habe keinen klaren "purpose" für die verschiedenen Bereiche in meinem Leben ( Arbeit, Freundschaften, Gesundheit, Familie, etc.)

\_\_\_\_\_

22 Ich bin unsicher darüber, wo ich in den nächsten 5 Jahren genau stehen möchte.

\_\_\_\_\_

23 Mir fällt es oft schwer, mich selbst vorzustellen, weil ich oft unsicher bin, was ich über mich selbst sagen soll.

\_\_\_\_\_



1	2	3	4	5
Stimmt weniger			Stimmt vollkommen	

### Aussage

### Antwort

- 24* Ich kann nicht genau sagen welche meine stärksten Persönlichkeitsmerkmale sind \_\_\_\_\_
- 25* Ich habe oft Probleme in Beziehungen, weil die anderen nicht klar spüren was ich will und was ich von ihnen erwarte. \_\_\_\_\_
- 26* Ich meide es über mich selbst zu sprechen, denn ich weiss nicht was ich sagen soll und ich nicht gerne über meine Stärken spreche. \_\_\_\_\_
- 27* Meine Zukunft ist sehr unsicher für mich. Ich weiss nicht wo ich sein möchte und was meine grössten Wünsche sind. \_\_\_\_\_
- 28* Ich kann nicht sagen, was mich wirklich motiviert. \_\_\_\_\_
- 29* Ich würde mich gerne besser spüren und selbstsicherer sein. \_\_\_\_\_
- 30* Ich denke oft, dass eigentlich nicht so bin, wie ich gerne würde. Aber ich weiss nicht was oder wie ich es verändern kann. \_\_\_\_\_

Hinweis: Dieser Test dient nicht zu einer psychologischen oder psychiatrischen Diagnose.