Wie siehst du dich selbst?

Ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung - dein Selbstbild

Die Sicht auf Dich selbst beeinflusst jeden Aspekt Deines Lebens.

Frauen, mit einem positiven Selbstbild blicken zuversichtlich in die Zukunft. Es fällt Ihnen leicht, eine Vision ihres Lebens zu bilden.

Ja!

Dein Selbstbild bestimmt massgeblich die Meinung, die Du über Dich selbst hast.

Und das wirkt sich unmittelbar auf die Erwartungen, die Du an Dich selbst hast, und damit auf Deine Visionen Deiner Zukunft und ihrer Umsetzung in allen Bereichen Deines Lebens aus.

Nein!

- Wenn Du Dich unattraktiv fühlst, wirst Du kein Selbstbewusstsein ausstrahlen. Deine Körperhaltung und -sprache wirkt geschlossen.
- Wenn Du glaubst, dass Du keine Zukunftsaussichten hast, dann wird das wahrscheinlich so sein.
- Wenn Du Deine Einzigartigkeit nicht sehen kannst, dann strahlst Du das aus.

Wandlung

Wenn Du Deine negativen Wahrnehmungen bewusst wandelst, kannst Du die Vielfalt Deiner positiven Eigenschaften sehen.

Du wirst ein neues Selbstbild erkennen und neue Gefühle für Dich selbst empfinden. Das ist eine gute Grundlage für eine Zukunftsvision.

und

- Dein Selbstbild basiert auf Deinen Erfahrungen, die Du im Laufe des Lebens gemacht hast.
- Deine Freundinnen, Freunde, Familie, Dein Umfeld sind ein Spiegel, die Dir ein Bild von Dir selbst zurückwerfen.
- Deine Beziehungen zu Deinen Mitmenschen verstärken, was Du über Dich selbst denkst und fühlst.

objektiv!

Objektive Bewertungen setzen sich aus verschiedenen Attributen zusammen. z.B.

- Deine Körpergrösse
- Dein Körpergewicht
- Deine Haarfarbe
- Deine Augenfarbe
- Deine emotionale Intelligenz (schon eine Mischung von objektiv/subjektiv

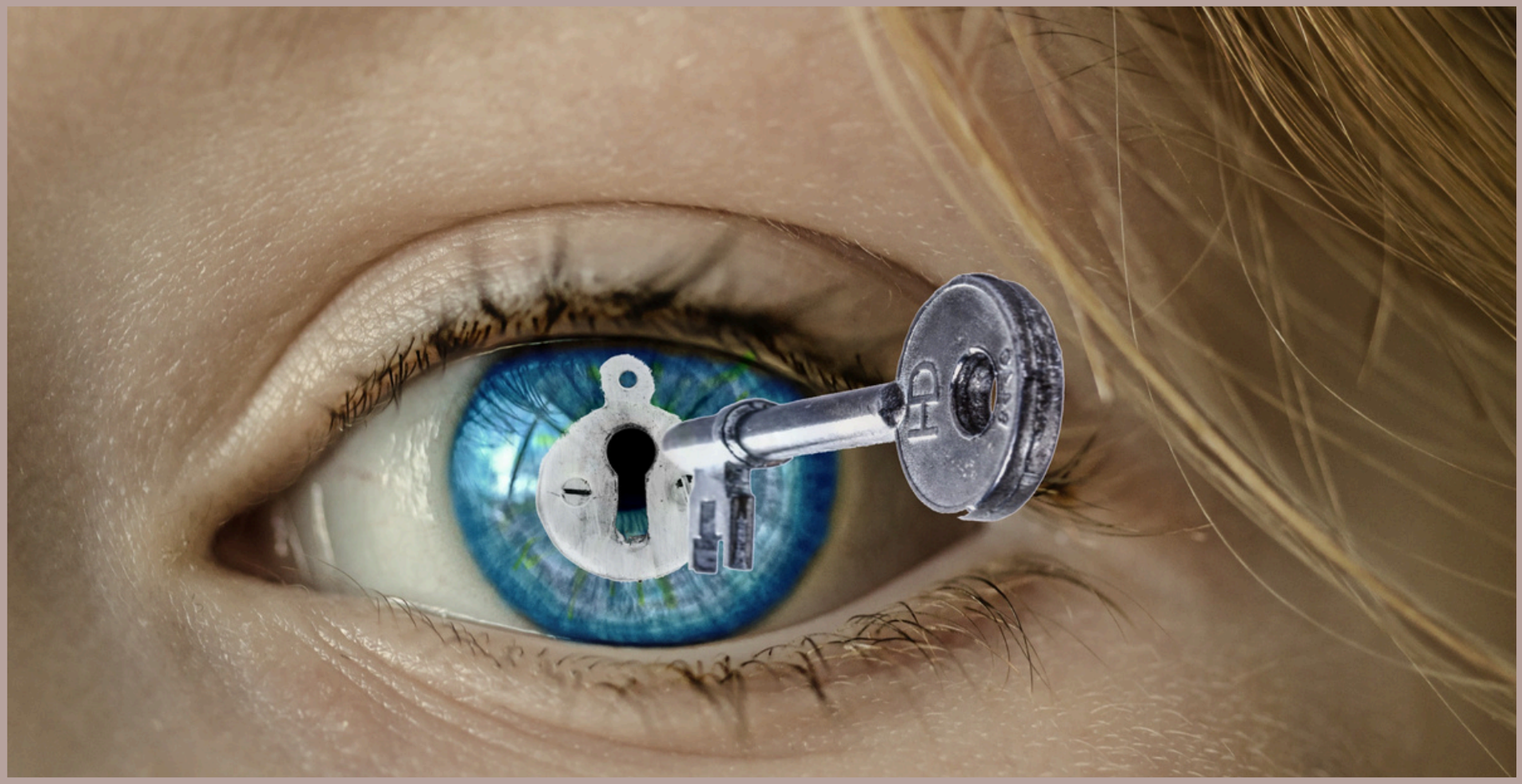
Subjektiv!

Subjektive Bewertungen beruhen auf Deinen Erfahrungen, Deinen Gefühlen und Deiner Meinung. Deine subjektiven Bewertungen bestimmen Dein Selbstbild. Siehst Du Dich, z.B.

- empathisch, bestimmend, humorvoll,
- enthusiastisch, optimistisch
- melancholisch, umsetzungsfreudig

Beispiel!

Wenn Du z.B. 60 Jahre alt bist, kannst Du Dich als alt oder gerade richtig alt erleben. Es kommt auf viele Faktoren an, z.B. auf Deine Umgebung, auf Deine Mitmenschen, auf Deine Erfahrungen. Du bildest ein persönliches Urteil über Dein Alter. Das bestimmt Deine Gefühle und Empfindungen. Gerade Frauen neigen dazu, sich selbst eher kritisch zu beurteilen.



Der Schlüssel zu einem zufriedenen Leben und einer lebendigen Vision liegt in der Überwindung negativer Selbstwahrnehmung und der Schaffung eines starken Gefühls für Dich selbst.

- Diese Fragen können dir helfen, dich positiv auszurichten.
- Es hat mir sehr geholfen, den Test in bestimmten Zeitabständen zu wiederholen.
- Bewahre dir die Antworten auf.
- Drucke dir den Test aus.
- Nimm bitte ein Blatt Papier und einen Stift.
- Kreuze die zutreffende Antwort an

Bewerte Dich jeweils auf einer Skala von 0 bis 4 basierend auf Deinen aktuellen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen:

- 0 ich denke, fühle und verhalte mich nie so.
- 1 ich denke, fühle und verhalte mich weniger als die Hälfte der Zeit so.
- 2 ich denke, fühle und verhalte mich 50% der Zeit so.
- 3 ich denke, fühle oder verhalte mich mehr als die Hälfte der Zeit so.
- 4 ich denke, fühle oder verhalte mich immer so.

Der Fragebogen

- Ich mag und akzeptiere mich, ich wachse und entwickle mich. ○
- Ich bin würdig für das, was ich bin, und nicht für das, was ich tue. Ich muss mir meine Würdigkeit beweisen. ○
- Ich bekomme meine Bedürfnisse erfüllt, bevor ich die Wünsche anderer erfülle. ○
- Ich bringe meine Bedürfnisse mit denen meines Partner*in/meiner Familie in Einklang.
- Ich lasse negative Gefühle leicht los, wenn andere Leute mich beschuldigen oder kritisieren. ○
- Ich sage mir immer die Wahrheit über das, was ich fühle. ○

2

- Ich bin einzigartig und höre auf, mich mit anderen Menschen zu vergleichen. O
- Ich fühle mich anderen Menschen gegenüber gleich-wertig, unabhängig von meiner Leistung, meinem Aussehen, meinem IQ, meinen Errungenschaften oder meinem Besitz. O
- Ich übernehme die Verantwortung für meine Gefühle, Emotionen, Gedanken und Handlungen. Ich gebe anderen weder Anerkennung noch Schuld dafür, wie ich bin, fühle, denke oder was ich tue. O
- Ich lerne und wachse aus meinen Fehlern, anstatt sie zu leugnen oder sie zu benutzen, um meine Unwürdigkeit zu bestätigen. O

3

- Ich nähre mich mit freundlichen und unterstützenden Selbstgesprächen. ○
- Ich liebe, respektiere und ehre mich selbst. ○
- Ich akzeptiere andere Menschen so wie sie sind, auch wenn sie nicht meinen Erwartungen entsprechen oder ihre Verhaltensweisen und Überzeugungen nicht meinen entsprechen. ○
- Ich bin nicht verantwortlich für die Handlungen, Bedürfnissen, Gedanken, Stimmungen oder Gefühle anderer. ○
- Ich fühle meine Gefühle, denke meine Gedanken, auch wenn mein Umfeld anders denkt. ○

4

- Ich bin freundlich zu mir selbst.
- Ich erlaube anderen, ihre eigene Interpretation und Erfahrung von mir zu haben und erkenne, dass ich ihre Wahrnehmungen und Meinungen von mir nicht kontrollieren kann.
- Ich stelle mich meinen Ängsten und Unsicherheiten und unternehme geeignete Schritte, um zu heilen und zu wachsen.
- Ich vergebe mir und anderen für allfällige Fehler.
- Ich übernehme die Verantwortung für meine Wahrnehmung anderer und für meine Reaktion darauf.

5

- Ich dominiere andere nicht und erlaube anderen nicht, mich zu dominieren. ○
- Ich erlaube anderen, ihre eigene Interpretation und Erfahrung von mir zu haben, und erkenne, dass ich ihre Wahrnehmungen und Meinungen von mir nicht kontrollieren kann. ○
- Ich bin meine eigene Autorität. Ich treffe Entscheidungen in der Absicht, mein Wohl und das Wohl anderer zu fördern. ○
- Ich finde Sinn und habe einen Zweck in meinem Leben. ○
- Ich balanciere Geben und Nehmen in meinem Leben aus. ○

6

- Ich habe gute Grenzen für mich selbst und für andere Menschen ○
- Ich bin verantwortlich, das zu ändern, was ich in meinem Leben nicht mag. ○
- Ich entscheide mich dafür, alle Menschen zu lieben und respektieren, unabhängig von ihren Überzeugungen und Handlungen. ○

Das Ergebnis

Wie viele der Fragen über dich, konntest du vollumfänglich ankreuzen (4)?

Wie viele Fragen hast du zögerlich beantwortet, eher mit dem Hintergedanken: So wäre ich gerne, bin es bisher nicht (3).

Welche Fragen hast du mit solala angekreuzt (2)?

Welchen Fragen konntest du nur schwer zustimmen (1)?

Welchen Fragen konntest du gar nicht ankreuzen (0)?

Wiederhole den Test nach ca. 2 Monaten und beobachte deine Entwicklung

Deine Selbsteinschätzung

Es braucht ein bisschen Mut, die Fragen ehrlich zu beantworten. Es lohnt sich, Du bekommst ein klares Selbstbild.
Deine Selbsteinschätzung aufzuschreiben, dient Dir. Das geschriebene Wort hat die Kraft der Gegenwärtigkeit.
Die geschriebenen Worte prägen sich ins Unterbewusstsein ein und unterstützen Deinen Veränderungsprozess hin zu einem positiven Selbstbild. Wiederhole den Test und Du wirst Deine Veränderung messen können.

Herzlichst Susanne

Susanne Krauss (Verfasserin)
Badgasse 1
78467 Konstanz

kontakt@susannekrauss.com

Tel. ++49 176 32 34 1339

Bilder: canva.com

Rechtliche Hinweise: Alle Rechte vorbehalten.
Du darfst die Inhalte dieses Pdf`s nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben, ohne zuvor eine Einverständniserklärung von mir eingeholt zu haben.

Selbstverständlich darf der link (zu dieser pdf) weitergeleitet werden.