

## Selbsttest: Wie stark beeinflusst deine Vergangenheit dein Berufs- und Privatleben?

Bitte lies jede Aussage aufmerksam durch und trage in der rechten Spalte ein, wie sehr sie auf dich zutrifft:

- 0 = trifft gar nicht zu
- 1 = trifft eher nicht zu
- 2 = teils / teils
- 3 = trifft eher zu
- 4 = trifft voll zu

Einige Aussagen zeigen gesunde Muster – andere mögliche Prägungen aus der Vergangenheit. Der Test bezieht sich auf dein Berufs- und Privatleben – achte darauf, was dir spontan in den Sinn kommt.

Nr.	Aussage	Punkte (0-4)
1	Ich kann Kritik gut annehmen und sachlich damit umgehen.	
2	Ich habe oft das Gefühl, für andere mitdenken oder mitfühlen zu müssen.	
3	Ich weiß, was mir wichtig ist – und stehe dafür ein.	
4	Ich arbeite oft über meine körperlichen oder emotionalen Grenzen hinaus.	
5	Ich spüre, wenn mir etwas zu viel wird, und handle entsprechend.	
6	Ich übernehme schnell Schuld, auch wenn andere beteiligt sind.	
7	Ich habe gelernt, Konflikte respektvoll anzusprechen.	
8	Ich reagiere überempfindlich auf bestimmte Persönlichkeiten oder Verhaltensweisen.	
9	Ich vergleiche mich oft mit anderen und denke, ich bin nicht gut genug.	
10	Ich kann stolz auf meine Leistung sein, auch wenn andere sie nicht loben.	
11	Ich ertappe mich dabei, dass ich besonders viel leisten will, um mich wertvoll zu fühlen.	
12	Ich erkenne wiederkehrende Beziehungsmuster, die mich belasten.	
13	Ich darf auch mal Fehler machen, ohne mich dafür fertigmachen.	
14	Ich nehme mir regelmäßig Zeit, um in mich hineinzuspüren.	
15	Ich stelle meine eigenen Bedürfnisse oft ganz hinten an.	
16	Ich verliere im Alltag leicht das Gefühl für mich selbst.	
17	Ich bin überzeugt davon, etwas beitragen zu können.	
18	Ich gehe regelmäßig über Dinge hinweg, die mich eigentlich innerlich verletzen.	
19	Ich spüre eine tiefe innere Unruhe, auch wenn im Außen alles läuft.	
20	Ich schaffe es, mich nach stressigen Phasen wieder zu regulieren.	

## Auswertung

Zähle nun getrennt:

- Die Punkte der Aussagen: 2, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 18, 19 → Das ist dein Belastungswert  
(max. 44 Punkte)

- Die Punkte der Aussagen: 1, 3, 5, 7, 10, 13, 14, 17, 20 → Das ist dein Ressourcenwert  
(max. 36 Punkte)

### Belastungswert

0–11 Punkte: Du wirkst innerlich stabil – alte Muster spielen kaum eine Rolle.

12–22 Punkte: Einzelne Prägungen wirken noch – aber du gehst meist gut damit um.

23–33 Punkte: Deine Vergangenheit beeinflusst dich deutlich – Zeit hinzuschauen.

34–44 Punkte: Alte Muster steuern dein Leben stark – Veränderung ist wichtig.

### Ressourcenwert

0–10 Punkte: Deine gesunden Strategien sind aktuell kaum aktiv – du brauchst Unterstützung.

11–20 Punkte: Du hast hilfreiche Fähigkeiten – sie dürfen mehr Raum bekommen.

21–36 Punkte: Du hast gute Selbststeuerung – darauf kannst du aufbauen.

### Hinweis

Dieser Test ersetzt keine Diagnose, sondern ist eine Einladung zur Selbsterkenntnis. Wenn du dich in vielen Aussagen wiedererkennst – im Beruf oder privat – bist du nicht allein. Coaching kann helfen, unbewusste Muster zu erkennen und neue Wege zu entwickeln.

👉 Mehr dazu auf [www.juerghuewel.de](http://www.juerghuewel.de)