

Arbeitsblatt 1 Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Nr.	Aussage	trifft gar nicht auf mich zu	trifft voll auf mich zu
1	Ich habe eine natürliche Begabung, andere Menschen zu beeinflussen.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
2	Ich kann die Gefühle anderer <u>nicht</u> leicht nachempfinden.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
3	Ich kann völlig eingenommen sein von Gedanken über meine persönlichen Angelegenheiten, meine Gesundheit, meine Sorgen oder meine Beziehungen zu anderen Menschen.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
4	Meine Gefühle werden leicht verletzt durch Spott oder geringschätziges Bemerkungen anderer.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
5	Es tut mir <u>nicht</u> weh, wenn andere ungerecht behandelt werden.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
6	Wenn ich die Möglichkeit habe, gebe ich gerne an.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
7	Ich würde mir fast alles zutrauen.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
8	Ich bin <u>nicht</u> einfühlsam.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
9	Wenn ich einen Raum betrete, werde ich oft selbstunsicher und habe das Gefühl, dass die Augen der anderen auf mich gerichtet sind.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
10	Die Sorgen und Nöte anderer machen mir <u>nicht</u> zu schaffen.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
11	Ich übe gerne Autorität gegenüber anderen Menschen aus.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
12	Ich mag es <u>nicht</u> , die Anerkennung für einen Erfolg mit anderen zu teilen.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
13	Ich wünsche mir, dass eines Tages jemand meine Biografie schreibt.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
14	Ich denke, dass ich genug mit mir zu tun habe, um mich auch noch um die Probleme anderer Leute sorgen zu können.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
15	Ich erlebe mich <u>nicht</u> als einen weichherzigen Menschen.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
16	Ich denke mich <u>nicht</u> in andere hinein.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
17	Ich stehe gerne im Mittelpunkt.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
18	Ich fühle, dass ich vom Wesen her anders bin als die meisten Menschen.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
19	Es geht mir <u>nicht</u> nahe, wenn andere ein Missgeschick erleiden.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	

## Arbeitsblatt 1 Fortsetzung

Nr.	Aussage	trifft gar nicht auf mich zu	trifft voll auf mich zu
20	Oft nehme ich Bemerkungen anderer persönlich.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
21	Ich bin fähiger als andere Menschen.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
22	Ich bin anspruchsvoll.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
23	Ich bin oft so mit meinen eigenen Interessen beschäftigt, dass ich die Existenz der anderen Menschen gar nicht wahrnehme.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
24	Ich versuche <u>nicht</u> , meine Mitmenschen besser zu verstehen, indem ich die Dinge aus ihrem Blickwinkel betrachte.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
25	Ich bestehe auf dem mir gebührenden Respekt.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
26	Bei Meinungsverschiedenheiten versetze ich mich <u>nicht</u> in die Lage meines Gegenübers.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
27	Ich mag es <u>nicht</u> , in einer Gruppe von Menschen zu sein, wenn ich nicht weiß, dass mindestens einer der Anwesenden mich schätzt.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
28	Jeder hört gerne meine Geschichten.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
29	Es nervt mich, wenn andere mit ihren Problemen zu mir kommen und meine Zeit oder Sympathie einfordern, aber das behalte ich dann für mich und sage es nicht offen.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	
30	Ich mache mir <u>keine</u> Sorgen um Menschen, denen es schlechter geht als mir.	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10	

Arbeitsblatt 2 Auswertung des Fragebogens zur Selbsteinschätzung

Grandiosität		Empathiemangel		Vulnerabilität	
1		2		3	
6		5		4	
7		8		9	
11		10		12	
13		15		14	
17		16		18	
21		19		20	
22		24		23	
25		26		27	
28		30		29	
<b>Gesamt →</b>		<b>Gesamt →</b>		<b>Gesamt →</b>	

Hinweis: Die Tabelle enthält die Fragen nicht in der Reihenfolge ihrer Nummerierung im Selbsttest (► Arbeitsblatt 1). Lassen Sie sich hierdurch bitte nicht irritieren!

Arbeitsblatt 3 Auswertungsdiagramm zum Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Punkte			
91–100			
81–90			
71–80			
61–70			
51–60			
41–50			
31–40			
21–30			
11–20			
1–10			
	<b>Grandiosität</b>	<b>Empathiemangel</b>	<b>Vulnerabilität</b>

Problem-bereich	Typische Verhaltensweisen	Fragestellung zur Selbstbeobachtung
Grandiosität	Egozentrisches Verhalten, Selbstdarstellung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dränge ich mich oft in den Mittelpunkt?</li> <li>• Rede ich ständig von mir, ohne Interesse für mein Gegenüber zu zeigen?</li> <li>• Neige ich zur Angeberei?</li> </ul>
	Führungswille, Autorität, Dominanz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sage ich anderen ständig, was sie zu tun haben?</li> <li>• Muss ich immer das letzte Wort haben?</li> <li>• Kann ich mich schlecht oder gar nicht unterordnen?</li> </ul>
	Gefühl der Überlegenheit, Selbstidealisierung, Selbstüberschätzung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glaube ich, alles besser zu können?</li> <li>• Verhalte ich mich anderen gegenüber oft arrogant?</li> <li>• Fühle ich mich den meisten Menschen überlegen?</li> <li>• Neige ich zu Besserwisserei?</li> <li>• Werte ich andere Menschen ab oder mache sie klein?</li> </ul>
	Anspruchshaltung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muss immer alles nach meinem Willen laufen?</li> <li>• Erwarte ich eine bevorzugte Behandlung?</li> <li>• Ist mir nichts gut genug?</li> </ul>
	Ausnutzen anderer Menschen, manipulatives Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benutze ich andere für meine Zwecke?</li> <li>• Rede ich mich heraus, um keine Verantwortung zu übernehmen?</li> <li>• Glaube ich, andere durchschauen und manipulieren zu können?</li> </ul>
Empathiemangel	Geringe Empathiefähigkeit, mangelndes Verständnis/Nichtbeachtung der Gefühle anderer Menschen, mangelndes Vermögen, sich in andere Menschen hineinzusetzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empfinde ich wenig Mitleid mit dem Missgeschick anderer?</li> <li>• Ist es mir gleichgültig, wenn jemand ungerecht behandelt wird?</li> <li>• Sagt man mir öfter, ich sei gefühllos, takt- oder herzlos?</li> </ul>
Vulnerabilität	Minderwertigkeitsgefühle, Kränkbarkeit, Unsicherheit, Angst vor Kritik und Zurückweisung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nehme ich Bemerkungen anderer schnell persönlich?</li> <li>• Fällt es mir schwer, Erfolge anderer ohne Neid anzuerkennen?</li> <li>• Bin ich in Gegenwart anderer schnell verunsichert?</li> </ul>
	Innere Leere	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habe ich oft ein Gefühl innerer Leere, wenn ich mich nicht in irgendeiner Weise ablenke?</li> <li>• Gibt es nur wenige Dinge, an denen ich ein echtes Interesse habe (zum Beispiel Hobbys)?</li> <li>• Gibt es nur wenig, das ich nur für mich und aus reiner Freude mache, ohne mir und anderen damit etwas beweisen zu wollen?</li> </ul>

Arbeitsblatt 5 Fremdeinschätzung

	Ja	Nein
Bin ich auffallend arrogant gegenüber anderen Menschen?		
Rücke ich mich im Kontakt mit anderen Menschen die überwiegende Zeit in den Mittelpunkt?		
Neige ich dazu, andere Menschen abzuwerten oder auszunutzen?		
Habe ich eine (zu) hohe Meinung von mir selbst?		
Stelle ich überhöhte Ansprüche an andere Menschen?		
Vernachlässige ich meine Familie bzw. meine Freunde, weil ich mich überwiegend auf meinen beruflichen Erfolg konzentriere?		
Kümmere ich mich wenig um die Gefühle und Bedürfnisse anderer Menschen?		
Bin ich auf der ständigen Suche nach Anerkennung und Bewunderung?		
Kann ich mit Kritik schlecht umgehen und reagiere dann schnell gereizt, abwehrend oder aggressiv?		

**Meine übertriebenen Ansprüche an mich selbst sind**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Arbeitsblatt 7 Pro-Contra-Liste bezüglich hoher Ansprüche

Ansprüche an sich selbst	Pro	Contra
<p>(Beispiel) Ich darf nie Schwäche zeigen und muss immer der Beste sein.</p>	<p>Andere werden Respekt vor mir haben. Ich kann mich gut durchsetzen.</p>	<p>Ich bin immer angespannt und gestresst. Ich muss häufig etwas vorgeben, was ich nicht bin. Ich werde zwar respektiert, aber nicht gemocht/ geliebt.</p>



**Meine selbstabwertenden Gedanken sind**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Arbeitsblatt 9 Arbeit an selbstkritischen Gedanken

Problemsituation	Anspruch	Selbstkritischer Gedanke	Ist der Gedanke für mich hilfreich?	Angemessener und hilfreicher Gedanke
(Beispiel) Meine Freundin weiß besser über Politik Bescheid als ich.	Ich muss immer besser als die anderen sein!	Ich bin dumm und ungebildet!	Nein. Der Gedanke verunsichert mich eher und setzt mich unter Druck.	Manchmal bin ich schlauer als die anderen und manchmal nicht. Ich bin ok, so wie ich bin!

**Was interessiert mich und bringt mir wirklich Spaß?**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_