



# Fragebogen

## Online-Kurs: Selbstbild / Fremdbild



In diesem Fragebogen geht es darum, sich selbst einzuschätzen und sich bewusst mit seinen Eigenschaften auseinanderzusetzen. Dabei bedeutet 1 = diese Eigenschaft trifft so gut wie gar nicht auf mich zu und 10 = diese Eigenschaft trifft voll und ganz auf mich zu.

- |  |                      |
|--|----------------------|
| 1. Ich bin selbstbewusst.  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 2. Ich kann mich gut in andere Menschen hineinversetzen.           | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 3. Ich bin ein freundlicher Mensch.                                | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 4. Ich bin hilfsbereit.  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 5. Ich bin zuverlässig.  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 6. Ich bin pünktlich.  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 7. Ich bin offen für neue Menschen.                                | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 8. Ich bin ehrlich (zumindest zu mir selbst).                      | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 9. Ich bin kritikfähig.  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 10. Ich bin ein geduldiger Mensch.                                 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 11. Ich bin tolerant anderen Menschen gegenüber.                   | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 12. Ich verfolge mit Ausdauer meine Ziele / meine Aufgaben.        | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 13. Ich bin flexibel.  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 14. Ich liebe Teamarbeit und bin teamfähig.                        | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 15. Wenn ich etwas geschafft habe, bin ich stolz auf mich.         | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 16. Ich bin zielstrebig.   | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 17. Ich mache andere Menschen nicht verantwortlich für mein Leben. | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 18. Ich bin verantwortungsbewusst.                                 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 19. Ich kann mich sehr gut selbst reflektieren.                    | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 20. Ich bin und bleibe optimistisch, auch in schwierigen Zeiten.   | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 21. Ich behandle andere Menschen stets mit Respekt.                | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 22. Ich bin entschlossen und lasse mich nicht ablenken.            | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 23. Ich bin eher aktiv als passiv.                                 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 24. Ich kann auch mal Fünfe gerade sein lassen.                    | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 25. Ich bin gerne großzügig.                                       | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 26. Ich bin stets achtsam und aufmerksam.                          | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 27. Ich bin ein empfindsamer, sensibler Mensch.                    | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 28. Ich kann (mich) gut organisieren.                              | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 29. Loyalität ist mir wichtig, ich bin selbst loyal.               | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 30. Mich kann nichts so leicht etwas aus der Fassung bringen.      | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 31. Ich kann gut meine eigenen Gefühle wahrnehmen.                 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 32. Ich kann gut meine eigenen Gefühle zeigen.                     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 33. Ich schaffe es stets, mich selbst zu motivieren.               | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 34. Ich bin dankbar (mir selbst und anderen gegenüber).            | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 35. Ich bin fair und gerecht.                                      | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 36. Ich bin diplomatisch und kann Kompromisse eingehen.            | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 37. Ich bin neugierig.   | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 38. Ich bin kommunikativ und kontaktfreudig.                       | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 39. Ich humorvoll und lache gerne.                                 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 40. Ich bin ein guter Zuhörer / eine gute Zuhörerin.               | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |