

MUT - Wie mutig sind Sie?

Self-Check

Datenverarbeitung *

☐

Ich stimme zu

Ich stimme der Erfassung und Verarbeitung der Daten für den "Kommunikations-Check" zu. Die Daten dienen zur differenzierten Auswertung der Ergebnisprofile. Name und Adresse werden von uns nicht an Dritte weitergegeben.

Name oder Code

Firma oder Kontaktperson

Bitte unbedingt eingeben! Herzlichen Dank!

E-Mail

Geschlecht

☐

Weiblich

☐

Männlich

☐

Divers

Altersgruppe

☐

Bis 19 Jahre

☐

20-29 Jahre

☐

30-39 Jahre

☐

40-49 Jahre

☐

50-59 Jahre

☐

60-69 Jahre

☐

Älter als 70 Jahre

Bitte arbeiten Sie die Fragen zügig durch! Es sind ca. 50 Fragen und Sie benötigen dafür ca. 10 Minuten.
Sie erhalten Ihr persönliches Ergebnis unmittelbar nach Beendigung.

**Bitte sichern Sie Ihr Ergebnis unmittelbar danach mittels
Screenshot oder Ausdruck!**

1. Ich bin selbstbewusst genug, um meine Gedanken und Meinungen klar auszudrücken.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

1.2 Ich bin stolz auf meine Stärken und Erfolge.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

1.3 Ich kann es aushalten, wenn mich nicht jeder gut findet.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

1.4 Es fällt mir leicht, authentisch und ehrlich zu sein.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

1.5 Ich lasse mich von den Erwartungen anderer Menschen an mich oft sehr leicht verunsichern.*

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

1.6 Ich bin mir meiner eigenen Werte, Prinzipien, Fähigkeiten und Stärken sehr bewusst.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

1.7 Ich stehe zu meinen Überzeugungen, auch wenn sie von der Norm abweichen.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

2.1 Ich fordere meinen Platz und meine Rechte ein, wenn sie nicht respektiert werden.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Trifft selten zu (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

2.2 Ich stehe für meine Bedürfnisse ein und beanspruche meinen Raum.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

2.3 Es fällt mir oft schwer, mich in Gruppen zu behaupten und meinen Platz zu finden.*

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

2.4 Ich lasse mich nicht von anderen dominieren oder übersehen.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Trifft selten zu (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐
Trifft zu (5)

☐
Trifft voll und ganz zu (6)

2.5 Ich setze mich selbstbewusst durch, wenn es erforderlich ist.

☐
Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐
Trifft eher nicht zu (2)

☐
Teils/teils (3)

☐
Trifft weitgehend zu (4)

☐
Trifft zu (5)

☐
Trifft voll und ganz zu (6)

2.6 Ich finde es wichtig, meinen Raum und meine Position zu verteidigen.

☐
Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐
Trifft eher nicht zu (2)

☐
Teils/teils (3)

☐
Trifft weitgehend zu (4)

☐
Trifft zu (5)

☐
Trifft voll und ganz zu (6)

2.7 Ich fühle mich wohl dabei, den Platz einzunehmen, den ich verdiene.

☐
Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐
Trifft eher nicht zu (2)

☐
Teils/teils (3)

☐
Trifft weitgehend zu (4)

☐
Trifft zu (5)

☐
Trifft voll und ganz zu (6)

3.1 Es fällt mir schwer NEIN zu sagen, ganz besonders, wenn ich mich schon sehr belastet fühle.*

☐
Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐
Trifft eher nicht zu (2)

☐
Teils/teils (3)

☐
Trifft weitgehend zu (4)

☐
Trifft zu (5)

☐
Trifft voll und ganz zu (6)

3.2 Ich setze klare Grenzen und halte mich an sie.

☐
Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐
Trifft eher nicht zu (2)

☐
Teils/teils (3)

☐
Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

3.3 Es fällt mir leicht, mich von Dingen zu distanzieren, die mir nicht guttun.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

3.4 Es fällt mir leicht, Verpflichtungen abzusagen, wenn sie nicht zu meinen Zielen passen.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

3.5 Auch wenn schlechtes Gewissen auftritt, habe ich gelernt, trotzdem zu mir und meinen Entscheidungen zu stehen und damit geht es mir gut.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

3.6 Ich schütze mich im Alltag gut, indem ich Nein sage, wenn es notwendig ist.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

3.7 Ich fühle mich gut und zufrieden, wenn ich meine eigenen Interessen priorisiere. *

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

4.1 Ich bin bereit, andere Sichtweisen zu akzeptieren und mich darauf einzulassen.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

4.2 Ich versuche, die Welt aus den Augen anderer Menschen zu sehen.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

4.3 Es fällt mir leicht, meine Meinung zu ändern, wenn ich überzeugende Argumente höre.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

4.4 Ich bin offen für neue Ideen und Denkweisen.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

4.5 Es kostet mich meist sehr viel Überwindung, aus meiner Komfortzone herauszutreten, um Dinge aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐
Trifft weitgehend zu (4)

☐
Trifft zu (5)

☐
Trifft voll und ganz zu (6)

4.6 Ich bin gewillt, mich in die Lage anderer Menschen zu versetzen.

☐
Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐
Trifft eher nicht zu (2)

☐
Teils/teils (3)

☐
Trifft weitgehend zu (4)

☐
Trifft zu (5)

☐
Trifft voll und ganz zu (6)

4.7 Mir ist sehr bewusst, dass es immer mehrere Perspektiven bei der Betrachtung einer Situation geben kann.

☐
Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐
Trifft eher nicht zu (2)

☐
Teils/teils (3)

☐
Trifft weitgehend zu (4)

☐
Trifft zu (5)

☐
Trifft voll und ganz zu (6)

5.1 Ich akzeptiere, dass Perfektion nicht erreichbar ist und strebe sie nicht an.

☐
Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐
Trifft eher nicht zu (2)

☐
Teils/teils (3)

☐
Trifft weitgehend zu (4)

☐
Trifft zu (5)

☐
Trifft voll und ganz zu (6)

5.2 Ich kann Fehler und Misserfolge akzeptieren, ohne mich selbst zu verurteilen.

☐
Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐
Trifft eher nicht zu (2)

☐
Teils/teils (3)

☐
Trifft weitgehend zu (4)

☐
Trifft zu (5)

☐
Trifft voll und ganz zu (6)

5.3 Es fällt mir leicht, mir selbst zu verzeihen, wenn ich Fehler mache.

☐
Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐
Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

5.4 Ich stehe zu meinen Schwächen und arbeite daran, mich zu verbessern.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

5.5 Ich habe öfter Angst, nicht normal oder unvollkommen zu sein.*

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

5.6 Ich erkenne an, dass es wichtig ist, aus Fehlern zu lernen.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

5.7 Ich fühle mich wohl dabei, mich selbst zu akzeptieren, wie ich bin.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

6.1 Ich bin mir meiner Gefühle bewusst und kann sie benennen.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

6.2 Ich zeige meine Emotionen offen, wenn es angemessen ist.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

6.3 Es fällt mir meist schwer, meine Gefühle mit anderen zu teilen.*

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

6.4 Ich akzeptiere meine Gefühle, ohne sie zu verurteilen.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

6.5 Ich bin in der Lage, mit meinen Emotionen umzugehen, ohne sie zu unterdrücken.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

6.6 Ich kann meine Bedürfnisse aufgrund meiner Gefühle artikulieren.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

6.7 Ich finde es wichtig, ehrlich zu meinen Emotionen zu stehen.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

7.1 Ich verfolge meine eigenen Ziele und Träume, auch wenn sie unkonventionell sind.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

7.2 Ich lasse mich, aufgrund der Erwartungen anderer Menschen an mich, leicht von meinem persönlichen Weg abbringen.*

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft weitgehend zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

7.3 Wenn ich von etwas überzeugt bin, dann fällt es mir leicht, Entscheidungen auch gegen die Erwartungen mir nahestehender Personen zu treffen.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

☐

Trifft eher nicht zu (2)

☐

Teils/teils (3)

☐

Trifft teilweise zu (4)

☐

Trifft zu (5)

☐

Trifft voll und ganz zu (6)

7.4 Ich gehe mutig neue Wege, selbst wenn sie risikoreich sind.

☐

Trifft überhaupt nicht zu (1)

- ☐ Trifft eher nicht zu (2)
- ☐ Teils/teils (3)
- ☐ Trifft weitgehend zu (4)
- ☐ Trifft zu (5)
- ☐ Trifft voll und ganz zu (6)
- 7.5 Ich habe Vertrauen in meine Fähigkeit, meinen eigenen Weg zu finden.
- ☐ Trifft überhaupt nicht zu (1)
- ☐ Trifft eher nicht zu (2)
- ☐ Teils/teils (3)
- ☐ Trifft weitgehend zu (4)
- ☐ Trifft zu (5)
- ☐ Trifft voll und ganz zu (6)
- 7.6 Ich lasse mich von Rückschlägen nicht entmutigen, sondern bleibe meinem Weg treu.
- ☐ Trifft überhaupt nicht zu (1)
- ☐ Trifft eher nicht zu (2)
- ☐ Teils/teils (3)
- ☐ Trifft weitgehend zu (4)
- ☐ Trifft zu (5)
- ☐ Trifft voll und ganz zu (6)
- 7.7 Ich finde es wichtig, authentisch und eigenständig zu sein.
- ☐ Trifft überhaupt nicht zu (1)
- ☐ Trifft eher nicht zu (2)
- ☐ Teils/teils (3)
- ☐ Trifft weitgehend zu (4)
- ☐ Trifft zu (5)
- ☐ Trifft voll und ganz zu (6)

Sie erhalten Ihr persönliches Ergebnis unmittelbar nach dem Absenden!

Bitte kippen Sie den Bildschirm



und sichern Sie Ihr Ergebnis unmittelbar danach mittels Screenshot oder Ausdruck!

Falls Du menschlich bist, lasse dieses Feld leer.

WeiterSenden



Verwende Umschalt+Tab , um zurückzugehen