

# Selbsteinschätzung

Bewertung: 1 = trifft gar nicht zu · 5 = trifft vollständig zu

## Leistung als Selbstwert

Ein Tag ohne sichtbare Leistung fühlt sich für mich wie ein Versagen an.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ich definiere meinen Wert stark über das, was ich leiste.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Produktivität gibt mir das Gefühl, „richtig“ zu sein.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## Streben nach Anerkennung

Ich brauche häufig Bestätigung von außen, um mich sicher zu fühlen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Selbst wenn ich Anerkennung bekomme, fühlt sie sich oft nicht verdient an.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Kritik an meiner Leistung trifft mich besonders stark.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## Vermeidung von Kritik

Ich fühle mich schnell bedroht, wenn ich kritisches Feedback erhalte.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ich vermeide Situationen, in denen Fehler sichtbar werden könnten.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ich habe hohe Angst davor, bewertet zu werden.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## Übermäßige Anstrengung

Ich arbeite oft über meine Kräfte hinaus.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Pausen fühlen sich für mich riskant oder unangebracht an.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ich ignoriere körperliche oder emotionale Warnsignale zugunsten von Leistung.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## Ständiges Denken an Arbeit

Ich kann nach Feierabend schwer abschalten.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Gedanken über Aufgaben begleiten mich dauernd.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Entspannung fällt mir schwer, weil ich gedanklich in der Arbeit bleibe.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## Vergleich mit anderen

Ich vergleiche mich häufig mit anderen.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Es belastet mich, wenn andere erfolgreicher wirken.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ich messe meinen Wert daran, wo ich im Vergleich stehe.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## Angst vor Kontrollverlust

Ruhe und Nichtstun fühlen sich unangenehm an.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ich fühle mich sicherer, wenn ich vieles selbst kontrolliere.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ich habe Schwierigkeiten, Dinge loszulassen oder Vertrauen abzugeben.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## Auswertung

Addieren Sie alle Punkte (max. 105).

### Gesamtpunktzahl – Bedeutung:

21–40: Sehr geringe Tendenz zu leistungs- und kontrollgetriebenen Mustern. Sie haben einen stabilen inneren Selbstwert.

41–65: Leichte Ausprägung. Einzelne Muster tauchen situativ auf, sind aber gut regulierbar.

66–85: Mittlere Ausprägung. Mehrere Muster greifen ineinander und können Stress oder Druck erzeugen.

86–105: Hohe Ausprägung. Diese Muster beeinflussen Ihr Wohlbefinden deutlich und sollten reflektiert oder begleitet werden.

## Reflexionsfragen

- Welche Aussagen haben mich am stärksten „getriggert“?
- Wo zeigt sich dieses Muster im Arbeitsalltag konkret?
- Welche Situationen verstärken es – und welche reduzieren es?
- Was wäre eine erste, leicht umsetzbare Veränderung, die mir Erleichterung bringen würde?

Möchten Sie Ihr Ergebnis in einer Coaching-Session mit mir gemeinsam reflektieren und konkrete Handlungsstrategien entwickeln? Schreiben Sie mir und wir finden einen Termin:  
[mail@nicolafritze.de](mailto:mail@nicolafritze.de)