

Test zur Bestimmung Ihrer intrapsychischen positiven Anteile

© by Dr. Gerhard Schütz, Berlin 2018

Mit diesem Test können Sie Ihr Profil der Ihnen innewohnenden positiven Anteile bestimmen. Der Test besteht aus 25 Fragen, die unterschiedliche Dimensionen Ihrer Lebensführung beinhalten.

Dauer des Tests: etwa 15 - 20 Minuten.

Lesen Sie die Fragen und kreuzen Sie Ihre Einschätzung an; jeweils ein Kästchen in einer Reihe.

Dann addieren Sie die fünf Zahlen, die in Klammern geschrieben sind.

Der Test dient ausschließlich dem privaten Gebrauch. Jede anderweitige Nutzung bedarf der schriftlichen Zustimmung des Autors, Dr. Gerhard Schütz.

A: Motivation		fast immer (5)	meis- tens (4)	manch- mal (3)	selten (2)	nie (1)
1.	Grundmotivation in alltäglichen Leben: Können Sie sich in alltäglichen Situationen positiv motivieren? Zum Beispiel unangenehme Aufgaben (Aufräumen, auf eine Prüfung vorbereiten; Wäsche aufhängen ...) zügig und planvoll angehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Andere Menschen motivieren: Können Sie andere Menschen motivieren? Diese Menschen mit einer gezielten, im Ton passender Ansage zu einer Erledigung einer Aufgabe überreden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Motivationsgefühl: Können Sie Motivation in Ihrem Körper als Gefühl spüren (eine Art innere Kraft, die Ihnen Energie für Taten zuführt)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Für etwas "brennen" Können Sie Erinnerungen aktivieren, bei denen Sie für eine Idee oder Aufgabe innerlich "gebrannt haben" Erinnerungen, die schlagartig Ihre Aufmerksamkeit binden und für ein gutes Gefühl sorgen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Zielgerichtetes Vorgehen: Können Sie zielgerichtet vorgehen? Große Ziele in kleine Ziele untergliedern und Schritt für Schritt sich dem übergeordneten Ziel nähern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Summe der Punkte: Zählen Sie alle Punkte zusammen Punkte				

B: Hoffnung		fast immer (5)	meis- tens (4)	manch- mal (3)	selten (2)	nie (1)
6.	Hoffnung, allgemeiner Umgang: Wie gehen Sie mit scheinbar hoffnungslosen Situationen um? Können Sie in diesen Situationen noch positive Gedanken aktivieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Anderen Menschen Hoffnung spenden: Können Sie Menschen in Not Hoffnung spenden? Diese Menschen mit positiven Gedanken stärken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Hoffnung spüren: Wenn Sie an Hoffnung denken, können Sie Hoffnung als Gefühl spüren (z.B. als Wärme im Bauch, Leichtigkeit im Brustkorb, Kribbeln ...)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Zeitdauer der Hoffnung: Können Sie das Gefühl der Hoffnung über einen längeren Zeitraum (Stunden, Tage) aufrechterhalten (ohne dass sich zwischenzeitlich Zweifel breit macht)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Aussichtslose Situation: Denken Sie an eine für Sie scheinbar aussichtslose Situation (z.B. während der Fahrprüfung bereits zu wissen, dass man durchgefallen ist). Können Sie in dieser Situation zeitnah (in ein bis zwei Minuten) positive Gedanken aktivieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Summe der Punkte: Zählen Sie alle Punkte zusammen Punkte				

C: positive Verdrängung		fast immer (5)	meis- tens (4)	manch- mal (3)	selten (2)	nie (1)
11.	Negative Gedanken: Wie gehen Sie mit negativen Gedanken um (z.B. anderen Menschen Misserfolg wünschen, Schadenfreude ...)? Können Sie diese Gedanken zügeln und sich positiven Aspekten zuwenden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Erinnerungen an Vergangenes: Wie gehen Sie mit Ihrer Vergangenheit um? Können Sie regelmäßig schöne und aufbauende Erinnerungen wachrufen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Sich von negativen Emotionen lösen: Können Sie sich gezielt von negativen Gedanken und Emotionen, die Sie scheinbar beschleichen, lösen - sich zügig positiven Gedanken zuwenden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Peinliche Situationen: Denken Sie an eine peinliche Situation in Ihrer Kindheit oder Jugend (vor einer Gruppe ausgeschimpft oder verlacht worden zu sein, einen roten Kopf zu bekommen ...) Können Sie als Erwachsener über diese Erinnerungen schmunzeln?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Das Gute im Schlechten: Können Sie das Gute im Schlechten erkennen (z.B. Angst als Schutzfunktion begreifen, Schmerz als Warnfunktion, Faulheit als Gegengift gegen Burnout ...)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Summe der Punkte: Zählen Sie alle Punkte zusammen Punkte				

D: Denkstruktur		fast immer (5)	meis- tens (4)	manch- mal (3)	selten (2)	nie (1)
16.	Lösungen: Können Sie den Schwerpunkt Ihres Denkens auf das Ansteuern von Lösungen richten (anstatt das Denken an Problemfelder)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Sprache: Schätzen Sie Ihre sprachlichen Formulierungen ein. Benutzen Sie hauptsächlich positive Formulierungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Gesprächssituation: Können Sie in einer turbulenten Gesprächssituation den Schwerpunkt der Auseinandersetzung auf positive Aspekte lenken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Innerer Dialog: Wenn Sie einen inneren Dialog führen (Sie denken zum Beispiel über eine schwierige Situation nach), denken Sie dann ergebnisorientiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Loben und Bestärken: Gehen Sie in sich und denken Sie nach, wie Sie Gespräche führen. Loben und bestärken Sie Ihre Gesprächspartner für ihre Ideen und Ausführungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Summe der Punkte: Zählen Sie alle Punkte zusammen Punkte				

E: Werte		fast immer (5)	meis- tens (4)	manch- mal (3)	selten (2)	nie (1)
21.	Vertrauen: Sie sind in einer fremden Situation, in der Sie sich nicht auskennen (fremde Stadt, fremdes Land, Behörde ...). Glauben Sie in dieser Situation, dass schon alles gut gehen wird?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	Kompromissfähigkeit: Schätzen Sie sich bezüglich Ihrer Kompromissfähigkeit ein. Wie kompromissfähig sind Sie im Allgemeinen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Optimistisch in die Zukunft: Können Sie, trotz aller politischen Turbulenzen, positiv und optimistisch in die Zukunft blicken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Selbstverantwortung: Schätzen Sie sich ein: Sind Sie ein selbstverantwortlicher Mensch (Disziplin, Körperpflege, Verlässlichkeit ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	Verzeihen und Vergeben: Ein Mensch tut schweres Unrecht Ihnen gegenüber und entschuldigt sich. Können Sie verzeihen und vergeben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Summe der Punkte: Zählen Sie alle Punkte zusammen Punkte				

Addieren Sie nun zum Ende des Tests Ihre fünf Punktwerte und tragen Sie diesen Wert hier ein:

Testauswertung:

Nun kommen wir zur Auswertung des Tests zur Bestimmung Ihrer intrapsychischen positiven Anteile:

Nachdem Sie nun für die einzelnen Untertests Ihre Werte eingetragen haben und diese fünf Werte addiert haben, können Sie anhand der folgenden Tabelle Ihr Profil der positiven Anteile in Ihnen erkennen.

Punkte:	Rang:
25 - 45	❶
46 - 74	❷
75 - 85	❸
86 - 125	❹

Zu Rang ❶: (25 - 45 Punkte)

Wenn Ihr addierter Punktwert sich zwischen 25 und 45 Punkten bewegt, besitzen Sie nur ein sehr geringes Maß an positiver Lebensperspektive. Vielleicht zweifeln Sie fast alles an oder sind überaus misstrauisch gegenüber Ihren Mitmenschen und den Umständen. Sie wittern oft Gefahren oder haben einfach Angst, verletzt oder auch enttäuscht zu werden. Rückzugstendenzen oder auch das Gefühl der Isolation dürften Ihnen bekannt sein. Wahrscheinlich haben Sie in Ihrem Leben Erfahrungen gemacht, die Sie zu dieser negativen Einschätzung Ihrer Lebensumstände geführt haben.

Hinweis für Sie:

Fragen Sie sich ernsthaft, ob Sie etwas an Ihrer Lebenssituation aktiv verändern wollen. Geben Sie sich nicht mit vorschnellen, automatisierten Antworten zufrieden. Je schneller eine Antwort sich bei Ihnen meldet, desto automatisierter sind die Vorgänge in Ihnen - und das ist nicht hilfreich. Stellen Sie sich also die Frage nach einer wünschenswerten Veränderung ihrer seelischen Lage vorurteilslos. Schnelle Antworten schieben Sie beiseite.

Zu Rang ❷: (46 - 74 Punkte)

Wenn Ihr addierter Punktwert sich zwischen 46 und 74 Punkten bewegt, besitzen Sie ein eher schwaches Maß an positiver Lebensperspektive. Sie mögen sich zwar dann und wann motivieren können, bestimmte Dinge in Angriff zu nehmen, aber diese Motivationsgrundlage ist kein fester Bestandteil Ihrer Lebensstruktur.

Sie sind eher misstrauisch und vorsichtig im Umgang mit Ihren Mitmenschen und Lebenssituationen. Diese Vorsicht kann durchaus vorteilhaft sein, aber gleichzeitig bremst Sie diese Vorsicht auch aus. Sie zögern vielleicht Entscheidungen herbeizuführen, die Ihnen durchaus gut tun würden. Dies führt zuweilen zu einem Gefühl der Stagnation und des Verharrens in eher ungünstigen Lebensumständen.

Hinweis für Sie:

Fragen Sie sich, wie Sie Ihre Entscheidungen im Alltag treffen; vielleicht sollten Sie hierbei mehr auf Ihren Bauch hören und diesem vertrauen. Je komplexer eine Lebenssituation sich gestaltet, desto besser kann Ihr Bauchgefühl Ihnen hier zu Seite stehen. Ihr Verstand und Ihre Vernunft sind meist nur dann gute Ratgeber, wenn es um einfache und übersichtliche Entscheidungsmöglichkeiten geht - oder um mathematische und kalkulatorische Berechnungen. All das, was mit Mitmenschen, Geselligkeit und positiver Lebensausrichtung zu tun hat, ist Bauchsache.

Zu Rang ③: (75 - 85 Punkte)

Ihre positive Grundstruktur ist intrapsychisch bereits gut angelegt. Sie sind optimistisch und motiviert sich wichtigen Aufgaben Ihres Lebens zu stellen. Zuweilen jedoch zögern Sie an Bruchstellen wichtiger Entscheidungen und verharren im Alltäglichen. Ihre positiven Grundzüge sind noch ausbaufähig. Was Sie innerlich hier und da ausbremst, sind vermutlich Einwände und Zweifel, die Sie in Ihrer Kindheit gelernt haben.

Zu Rang ④: (86 - 125 Punkte)

Ihr positiven Anteile ist sehr gut ausgeprägt. Dies bedeutet aber auch, dass dieses Denken oder diese Weltsicht Ihnen zur Gefahr werden kann. Wenn Sie zu positiv durch die Welt wandeln, sehen Sie möglicherweise nicht die Stolperfallen, die Ihnen gestellt werden können.

Nicht jeder, der Ihnen positiv strahlend begegnet, hat auch gute Absichten. Vielleicht will Sie ein Verkäufer über das Ohr hauen, ein Heiratsschwindler verspricht Ihnen das Blaue vom Himmel oder ein Bekannter bittet Sie um Geld, das Sie nie wieder sehen. Ihre positive Grundannahme versperrt Ihnen die Sicht auf das Erkennen negativer Absichten. Zuweilen ist ein wenig Vorsicht besser als blindes, positives Vertrauen.

Die Fallen, die Ihnen hier begegnen, sehen oft folgendermaßen aus:

Der Betrüger erkennt bereits im Vorfeld anhand Ihrer Körpersprache, ob Sie für seine Machenschaften ansprechbar sind. Ihre erweiterten Pupillen, ihr sorgloser Blick und die offene Haltung machen es ihm leicht.

Wenn er Sie ausgesucht hat, schafft er eine positive Stimmungskultur und das sehr schnell - er lobt Sie, schafft Ähnlichkeiten ("ja, ich habe auch eine Tochter im gleichen Alter!") und entwirft geschickt eine Vision, die Sie genau anspricht ("mit diesem Kleid ziehen Sie wirklich alle Blicke hypnotisch auf sich!").

Das führt zur Betriebsblindheit und schadet Ihnen mehr als es nutzt.