

## Innerer Kritiker: Stressfallen

Mit diesem Test erfahren Sie mehr über Ihren inneren Kritiker und mögliche Stressfallen.

Wenn hilfreich, führen Sie den Test für die Lebensbereiche Beruf und Privat getrennt durch.

	Trifft nicht zu	Trifft zu
Ich bin für alles verantwortlich.	0	1
Ich kann mich auf die anderen nicht verlassen.	0	1
Ich kann nur schwer Nein sagen.	0	1
Ich treffe nur Entscheidungen, wenn ich mir absolut sicher bin.	0	1
Ich erwarte, dass die anderen genauso denken wie ich.	0	1
Ich kann eigene Fehler nur schwer zugeben.	0	1
Ich habe sehr hohe Erwartungen und versuche, sie zu realisieren.	0	1
Ich gehe Schwierigkeiten und Problemen lieber aus dem Weg.	0	1
Ich bin an allem schuld.	0	1
Ich brauche keine Hilfe.	0	1
Ich bin vom Pech verfolgt.	0	1
Ich muss besser sein als die anderen.	0	1
Ich erwarte von den anderen Liebe oder zumindest Anerkennung.	0	1
Ich darf die Kontrolle nicht verlieren.	0	1
Ich weiß, dass es immer die perfekte Lösung gibt.	0	1
Ich kann Kritik nur schwer verkraften.	0	1
Ich werde es nie schaffen, mich zu verändern.	0	1
Ich habe keine Probleme.	0	1
Ich habe nicht gelernt, auf Warnsignale meines Körpers zu achten.	0	1
Ich habe mir nie Sorgen über die Grenzen meiner Kräfte gemacht.	0	1
Ich bin schlechter und schwächer als die anderen.	0	1
	=	

### Hinweise zur Auswertung:

Zählen Sie die Punkte zusammen. Es sind maximal 20 Punkte erreichbar. Je mehr Punkte, desto mehr Stressfallen gibt es in Ihrem Leben und desto leichter hat es Ihr innerer Kritiker.