

Stärken-Test

Um deine Stärken herauszufinden, markiere jeweils eine Zahl unterhalb der jeweiligen Aussage. Trage dann die Summen wie angegeben ein.

Ich wünsche dir viele Erkenntnisse!

1. Die Aussage "mir ist nie langweilig, auch wenn ich allein bin"

passt sehr gut zu mir 5
Pass gut zu mir 4
ist neutral 3
passt schlecht zu mir 2
passt sehr schlecht zu mir 1

2. Die Aussage "wenn ich etwas wissen will, schaue ich in einem Buch nach oder im Computer. Das mache ich häufiger als die meisten in meinem Alter"

passt sehr gut zu mir 5
Pass gut zu mir 4
ist neutral 3
passt schlecht zu mir 2
passt sehr schlecht zu mir 1

Summe von 1 und 2 (=Neugier): ____

3. Die Aussage "ich bin begeistert, wenn ich etwas Neues lerne"

passt sehr gut zu mir 5
Pass gut zu mir 4
ist neutral 3
passt schlecht zu mir 2
passt sehr schlecht zu mir 1

4. Die Aussage "Ich hasse es, ins Museum zu gehen"

passt sehr gut zu mir 1
Pass gut zu mir 2
ist neutral 3
passt schlecht zu mir 4
passt sehr schlecht zu mir 5

Summe von 3 und 4 (=Lerneifer): ____

5. Die Aussage "wenn es beim Arbeiten oder mit Freunden mal ein Problem gibt, kriege ich meistens heraus, was da genau passiert ist"

passt sehr gut zu mir 5
Pass gut zu mir 4
ist neutral 3
passt schlecht zu mir 2
passt sehr schlecht zu mir 1

6. Die Aussage "mein Umfeld sagt mir dauernd, dass ich etwas ganz falsch sehe"

passt sehr gut zu mir 1

Pass gut zu mir 2

ist neutral 3

passt schlecht zu mir 4

passt sehr schlecht zu mir 5

Summe von 5 und 6 (=Urteilkraft): ____

7. Die Aussage "mir fällt immer etwas Neues ein, was man Interessantes tun kann"

passt sehr gut zu mir 5

Pass gut zu mir 4

ist neutral 3

passt schlecht zu mir 2

passt sehr schlecht zu mir 1

8. Die Aussage "ich habe mehr Einfälle als die meisten meiner Bekannten"

passt sehr gut zu mir 5

Pass gut zu mir 4

ist neutral 3

passt schlecht zu mir 2

passt sehr schlecht zu mir 1

Summe von 7 und 8 (=Kreativität): ____

9. Die Aussage "egal in welcher Gruppe ich bin, ich gehöre immer dazu"

passt sehr gut zu mir 5

Pass gut zu mir 4

ist neutral 3

passt schlecht zu mir 2

passt sehr schlecht zu mir 1

10. Die Aussage "wenn ich fröhlich, traurig oder wütend bin, weiß ich immer, warum"

passt sehr gut zu mir 5

Pass gut zu mir 4

ist neutral 3

passt schlecht zu mir 2

passt sehr schlecht zu mir 1

Summe von 9 und 10 (=soziale Intelligenz): ____

11. Die Aussage "andere Leute sagen mir, dass ich zukunftsorientiert bin"

passt sehr gut zu mir 5

Pass gut zu mir 4

ist neutral 3

passt schlecht zu mir 2

passt sehr schlecht zu mir 1

12. Die Aussage "ich weiß, worauf es im Leben ankommt"

- passt sehr gut zu mir 5
- Pass gut zu mir 4
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 2
- passt sehr schlecht zu mir 1

Summe von 11 und 12 (=Reife): ____

13. Die Aussage "ich mache, was ich für richtig halte, auch wenn ich Angst habe"

- passt sehr gut zu mir 5
- Pass gut zu mir 4
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 2
- passt sehr schlecht zu mir 1

14. Die Aussage "auch wenn die anderen mich vielleicht auslachen, mache ich das, was ich für richtig halte"

- passt sehr gut zu mir 5
- Pass gut zu mir 4
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 2
- passt sehr schlecht zu mir 1

Summe von 13 und 14 (=Tapferkeit): ____

15. Die Aussage "mein Umfeld lobt mich immer dafür, dass ich alles, was ich anfangen, auch zu Ende bringe"

- passt sehr gut zu mir 5
- Pass gut zu mir 4
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 2
- passt sehr schlecht zu mir 1

16. Die Aussage "ich kriege, was ich haben will, wenn ich mich immer richtig anstrengende"

- passt sehr gut zu mir 5
- Pass gut zu mir 4
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 2
- passt sehr schlecht zu mir 1

Summe von 15 und 16 (=Durchhaltekraft): ____

17. Die Aussage "ich öffne nie die Briefe von anderen"

- passt sehr gut zu mir 5
- Pass gut zu mir 4
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 2
- passt sehr schlecht zu mir 1

18. Die Aussage "wenn es Ärger gibt, lüge ich, um da herauszukommen"

- passt sehr gut zu mir 1
- Pass gut zu mir 2
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 4
- passt sehr schlecht zu mir 5

Summe von 17 und 18 (=Ehrlichkeit): ____

19. Die Aussage "ich bemühe mich, zu einem neuen Kollegen nett zu sein"

- passt sehr gut zu mir 5
- Pass gut zu mir 4
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 2
- passt sehr schlecht zu mir 1

20. Die Aussage "ich habe im letzten Monat einem Nachbarn oder Familienmitgliedern geholfen ohne dass sie mich darum gebeten haben"

- passt sehr gut zu mir 5
- Pass gut zu mir 4
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 2
- passt sehr schlecht zu mir 1

Summe von 19 und 20 (=Menschenfreundlichkeit): ____

21. Die Aussage "ich weiß, dass ich für einen anderen Menschen der wichtigste Mensch auf der Welt bin"

- passt sehr gut zu mir 5
- Pass gut zu mir 4
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 2
- passt sehr schlecht zu mir 1

22. Die Aussage "auch wenn ich mich mit meinen Familienangehörigen streite, habe ich alle immer noch sehr gerne"

- passt sehr gut zu mir 5
- Pass gut zu mir 4
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 2
- passt sehr schlecht zu mir 1

Summe von 21 und 22 (=Liebe): ____

23. Die Aussage "ich bin gern in einem Verein oder in einer freiwilligen Arbeitsgemeinschaft nach der Arbeit oder am Wochenende"

- passt sehr gut zu mir 5
- Pass gut zu mir 4
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 2
- passt sehr schlecht zu mir 1

www.alexander-tsigaloglou.com

24. Die Aussage "in der Arbeit kann ich gut in einer Gruppe arbeiten"

- passt sehr gut zu mir 5
- Pass gut zu mir 4
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 2
- passt sehr schlecht zu mir 1

Summe von 23 und 24 (=Gemeinschaftssinn): ____

25. Die Aussage "auch wenn ich jemanden nicht leiden kann, behandle ich ihn fair"

- passt sehr gut zu mir 5
- Pass gut zu mir 4
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 2
- passt sehr schlecht zu mir 1

26. Die Aussage "wenn ich Fehler gemacht habe, gebe ich das immer zu"

- passt sehr gut zu mir 5
- Pass gut zu mir 4
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 2
- passt sehr schlecht zu mir 1

Summe von 25 und 26 (=Fairness): ____

27. Die Aussage "wenn ich mit anderen Menschen Sport mache, wollen sie, dass ich die Führung übernehme"

- passt sehr gut zu mir 5
- Pass gut zu mir 4
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 2
- passt sehr schlecht zu mir 1

28. Die Aussage "als Führungsperson bekomme ich Vertrauen und Bewunderung von meinen Arbeitskollegen oder Sportkameraden"

- passt sehr gut zu mir 5
- Pass gut zu mir 4
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 2
- passt sehr schlecht zu mir 1

Summe von 27 und 28 (=Menschenführung): ____

29. Die Aussage "wenn ich muss, kann ich leicht aufhören mit dem Fernsehen oder social media"

- passt sehr gut zu mir 5
- Pass gut zu mir 4
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 2
- passt sehr schlecht zu mir 1

30. Die Aussage "ich komme immer zu spät"

passt sehr gut zu mir 1
Passt gut zu mir 2
ist neutral 3
passt schlecht zu mir 4
passt sehr schlecht zu mir 5

Summe von 29 und 30 (=Selbstkontrolle): ____

31. Die Aussage "ich gehe Menschen oder Situationen, die mir gefährlich werden könnten, aus dem Weg"

passt sehr gut zu mir 5
Passt gut zu mir 4
ist neutral 3
passt schlecht zu mir 2
passt sehr schlecht zu mir 1

32. Die Aussage "Menschen loben mich immer dafür, dass ich mir überlege, was ich sage und tue"

passt sehr gut zu mir 5
Passt gut zu mir 4
ist neutral 3
passt schlecht zu mir 2
passt sehr schlecht zu mir 1

Summe von 31 und 32 (=Klugheit): ____

33. Die Aussage "ich lasse lieber andere Menschen über sich reden, als von mir selbst zu erzählen"

passt sehr gut zu mir 5
Passt gut zu mir 4
ist neutral 3
passt schlecht zu mir 2
passt sehr schlecht zu mir 1

34. Die Aussage "manche Leute bezeichnen mich als Angeber"

passt sehr gut zu mir 1
Passt gut zu mir 2
ist neutral 3
passt schlecht zu mir 4
passt sehr schlecht zu mir 5

Summe von 33 und 34 (=Bescheidenheit): ____

35. Die Aussage "ich höre öfter Musik oder sehe mir eine Tanzvorstellung an, als die meisten anderen Menschen in meinem Alter"

passt sehr gut zu mir 5
Passt gut zu mir 4
ist neutral 3
passt schlecht zu mir 2
passt sehr schlecht zu mir 1

36. die Aussage "ich beobachte gerne, wie sich die Blätter der Bäume im Herbst verfärben"

- passt sehr gut zu mir 5
- Pass gut zu mir 4
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 2
- passt sehr schlecht zu mir 1

Summe von 35 und 36 (=Schönheitssinn): ____

37. Die Aussage "wenn ich über mein Leben nachdenke, kann ich viele Gründe entdecken, um dankbar zu sein"

- passt sehr gut zu mir 5
- Pass gut zu mir 4
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 2
- passt sehr schlecht zu mir 1

38. Die Aussage "ich vergesse oft mich bei meinen Mitmenschen zu bedanken, wenn sie mir geholfen haben"

- passt sehr gut zu mir 1
- Pass gut zu mir 2
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 4
- passt sehr schlecht zu mir 5

Summe von 37 und 38 (=Dankbarkeit): ____

39. Die Aussage "wenn ich in der Arbeit eine schlechte Beurteilung bekomme, denke ich immer an das nächste Mal, wenn ich besser abschneiden werde"

- passt sehr gut zu mir 5
- Pass gut zu mir 4
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 2
- passt sehr schlecht zu mir 1

40. Die Aussage "wenn ich älter bin, bin ich bestimmt ein sehr glücklicher älterer Mensch"

- passt sehr gut zu mir 5
- Pass gut zu mir 4
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 2
- passt sehr schlecht zu mir 1

Summe von 39 und 40 (=Hoffnung): ____

41. Die Aussage "ich glaube, dass jeder Mensch etwas Besonderes ist und einen wichtigen Zweck in seinem Leben erfüllt"

- passt sehr gut zu mir 5
- Pass gut zu mir 4
- ist neutral 3
- passt schlecht zu mir 2
- passt sehr schlecht zu mir 1

42. Die Aussage "wenn es bei mir schlecht läuft, hilft mir mein Glaube, dass ich mich wieder besser fühle"

passt sehr gut zu mir 5
Passt gut zu mir 4
ist neutral 3
passt schlecht zu mir 2
passt sehr schlecht zu mir 1

Summe von 41 und 42 (=Spiritualität): ____

43. Die Aussage "wenn mich jemand gekränkt hat, dann zahle ich ihm das nicht heim oder laudere nicht auf Rache"

passt sehr gut zu mir 5
Passt gut zu mir 4
ist neutral 3
passt schlecht zu mir 2
passt sehr schlecht zu mir 1

44. Die Aussage "ich verzeihe anderen Menschen ihre Fehler"

passt sehr gut zu mir 5
Passt gut zu mir 4
ist neutral 3
passt schlecht zu mir 2
passt sehr schlecht zu mir 1

Summe von 43 und 44 (=vergeben): ____

45. Die Aussage "die meisten Menschen würden sagen, dass es Spaß macht, mit mir zusammen zu sein"

passt sehr gut zu mir 5
Passt gut zu mir 4
ist neutral 3
passt schlecht zu mir 2
passt sehr schlecht zu mir 1

46. Die Aussage "wenn einer meiner Mitmenschen traurig ist oder wenn ich unglücklich bin, mache oder sage ich etwas Lustiges, und dann sieht alles schon wieder viel besser aus"

passt sehr gut zu mir 5
Passt gut zu mir 4
ist neutral 3
passt schlecht zu mir 2
passt sehr schlecht zu mir 1

Summe von 45 und 46 (=Humor): ____

47. Die Aussage "ich liebe mein Leben"

passt sehr gut zu mir 5
Passt gut zu mir 4
ist neutral 3
passt schlecht zu mir 2
passt sehr schlecht zu mir 1

www.alexander-tsigaloglou.com

48. Die Aussage "wenn ich morgens aufwache, freue ich mich auf den neuen Tag"

passt sehr gut zu mir 5

Pass gut zu mir 4

ist neutral 3

passt schlecht zu mir 2

passt sehr schlecht zu mir 1

Summe von 47 und 48 (=Schwung): ____

Auswertung:

Bei ca. 5-7 Eigenschaften (von den 24) wird sich jetzt eine Punktzahl von 9 oder 10 ergeben. Das sind deine größten Stärken.

Diese Stärken solltest Du jetzt mit den täglichen Aufgaben in deinem Leben verbinden.

Jedes mal, wenn Du diese deine Stärken ausübst, erhältst Du eine innerliche Belohnung, die sich sehr gut anfühlt.

Mache weiter damit und Du wirst ein besseres Leben führen.

Zur Information: Die Eigenschaften mit einer Punktzahl von 4 oder weniger sind Schwächen.

Es ist ausreichend, wenn Du dich deiner Schwächen bewusst bist. Setze dich jedoch nicht mit deinen Schwächen auseinander, denn Du weißt:

„Das was Du nährst wird größer.“

Konzentriere Dich deshalb ausschließlich auf deine Stärken!

Du bist einzigartig!

Dein Alex