

# SELBSTAKZEPTANZ QUIZ

## WO STEHST DU MIT DEINER SELBSTAKZEPTANZ?

Hello, schön das du hier bist! Beantworte die Testfragen um herauszufinden, um ein Bild zu bekommen wie es um deine Selbstakzeptanz steht?!

Was denkst du, kannst du dich so annehmen wie du bist?  
Sei ehrlich bei deinen Antworten!!

Frage 1: Wie oft kritisierst du dich selbst oder denkst negativ über dich?

- a) Mehrmals täglich
- b) Gelegentlich
- c) Selten bis gar nicht

Frage 2: Wie reagierst du, wenn du einen Fehler machst oder eine Herausforderung scheiterst?

- a) Du machst dir selbst Vorwürfe und zweifelst an dir
- b) Du reflektierst die Situation, nimmst es als Lernerfahrung und gehst weiter
- c) Du ignorierst den Fehler und versuchst, ihn zu vergessen

# SELBSTAKZEPTANZ QUIZ

WO STEHST DU MIT DEINER SELBSTAKZEPTANZ?

Frage 3: Wie bewertest du deine eigenen Fähigkeiten und Stärken?

- a) Du zweifelst oft an deinen Fähigkeiten und denkst, dass andere besser sind als du
- b) Du erkennst deine Fähigkeiten an, bist stolz auf deine Stärken, aber auch bereit, an deinen Schwächen zu arbeiten
- c) Du bist überzeugt von deiner Überlegenheit und betrachtest andere als unterlegen

Frage 4: Wie gehst du mit Komplimenten um, die dir gemacht werden?

- a) Du lehnt Komplimente oft ab oder denkst, dass sie nicht ernst gemeint sind
- b) Du nimmst Komplimente dankbar an und fühlst dich geschätzt
- c) Du fühlst dich unbehaglich und denkst, dass du die Lobeshymnen nicht verdient hast vergessen

# SELBSTAKZEPTANZ QUIZ

## WO STEHST DU MIT DEINER SELBSTAKZEPTANZ?

Frage 5: Wie wichtig ist es für dich, die Erwartungen anderer zu erfüllen?

- a) Sehr wichtig, du versuchst immer, den Erwartungen anderer gerecht zu werden, auch wenn es dir selbst schadet
- b) Es ist dir wichtig, die Erwartungen zu berücksichtigen, aber du setzt auch deine eigenen Bedürfnisse an erster Stelle
- c) Nicht wichtig, du machst, was du für richtig hältst, unabhängig von den Erwartungen anderer

Frage 6: Wie fühlst du dich im Vergleich zu anderen Menschen?

- a) Du fühlst dich oft minderwertig im Vergleich zu anderen
- b) Du betrachtest andere als gleichwertig, ohne dich ständig zu vergleichen
- c) Du fühlst dich überlegen und betrachtest andere als minderwertig

# SELBSTAKZEPTANZ QUIZ

## WO STEHST DU MIT DEINER SELBSTAKZEPTANZ?

Frage 7: Wie oft nimmst du dir Zeit für Selbstfürsorge und Selbstreflexion?

- a) Selten bis gar nicht, du bist zu beschäftigt oder denkst, dass es egoistisch ist, Zeit für dich selbst zu nehmen
- b) Gelegentlich, aber du vergisst es oft oder schiebst es auf
- c) Regelmäßig, du siehst die Bedeutung von Selbstfürsorge und nimmst dir bewusst Zeit dafür

Frage 8: Wie reagierst du, wenn du eine Entscheidung triffst, die sich im Nachhinein als falsch herausstellt?

- a) Du machst dir Vorwürfe und denkst, dass du dumm oder unfähig bist
- b) Du akzeptierst die Entscheidung als Teil des Lernprozesses und suchst nach Lösungen
- c) Du schiebst die Verantwortung auf andere und weigerst dich, Fehler einzugestehen

# SELBSTAKZEPTANZ QUIZ

WO STEHST DU MIT DEINER SELBSTAKZEPTANZ?

Frage 9: Was fühlst du im Allgemeinen über dich selbst?

- a) Du fühlst dich oft unsicher und zweifelst an deinem eigenen Wert
- b) Du fühlst dich größtenteils selbstbewusst, aber es gibt immer noch Momente der Unsicherheit
- c) Du fühlst dich sicher und selbstbewusst, ohne Zweifel an deinem eigenen Wert

Frage 10: Wie wichtig ist es für dich, dich selbst zu lieben und zu akzeptieren?

- a) Nicht wichtig, du denkst, dass Selbstliebe überbewertet ist
- b) Einigermaßen wichtig, aber du denkst, dass du es nicht verdient hast, dich selbst zu lieben
- c) Sehr wichtig, du glaubst, dass Selbstliebe der Schlüssel zu einem erfüllten Leben ist

# SELBSTAKZEPTANZ QUIZ

## WO STEHST DU MIT DEINER SELBSTAKZEPTANZ?

Hier kannst du nun selbst auswerten, wo du stehst!  
Viel Spaß dabei! ❤️

### Ergebnisse:

Zähle die Buchstaben der Antworten, die am besten auf dich zutreffen. Finde heraus, wie du mit deiner Selbstakzeptanz stehst:

**Mehrheitlich a):** Deine Selbstakzeptanz könnte verbessert werden. Es könnte hilfreich sein, Wege zu finden, um dein Selbstwertgefühl und deine Selbstliebe zu stärken.

**Mehrheitlich b):** Du hast ein solides Maß an Selbstakzeptanz, aber es gibt noch Raum für Wachstum und Vertiefung. Fortfahren, an Selbstfürsorge zu arbeiten und positive Selbstgespräche zu praktizieren.

**Mehrheitlich c):** Herzlichen Glückwunsch! Du hast bereits ein hohes Maß an Selbstakzeptanz erreicht und erkennst deinen eigenen Wert. Mach weiter so und unterstütze andere auf ihrem Weg zur Selbstakzeptanz!