

# Test „Selbstmotivation“

Dies ist ein Selbsttest zum Thema Selbstmotivation. Zum einen werden grundsätzliche Fähigkeiten hinsichtlich Selbstmotivation getestet, zum anderen kann der Test auch als Situationsaufnahme Ihrer augenblicklichen Kraft, sich selbst zu motivieren, gesehen werden. Der Test erhebt keine Absolutheits- oder Wahrheitsansprüche. Vielmehr soll er Ihnen zur Selbstmotivation Anregungen geben.

Sollten die Ergebnisse mit Ihrer Selbsteinschätzung nicht übereinstimmen, versuchen Sie bitte herauszukommen, wo die Gründe dafür liegen.

Folgen Sie nun bitte den weiteren Anleitungen zur Testdurchführung.

## *Beantwortung von Fragen:*

- Bitte beantworten Sie alle folgenden Fragen.
- Wichtig! Antworten Sie spontan und ehrlich, ohne viel zu überlegen. Der Test ist nur für Sie allein bestimmt.
- Bitte kreuzen Sie den Skalenwert an, von dem Sie glauben, dass er zutreffend ist. Die Skala hat Werte von 1 – 7.  
1 = trifft überhaupt nicht auf mich zu.  
7 = trifft vollkommen auf mich zu.

1 = trifft überhaupt nicht zu; 7 = trifft vollkommen zu

- |  |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Es fällt mir leicht, ein Vorurteil einem Menschen gegenüber aufzugeben.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Morgens bin ich stets gut gelaunt.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Meine Arbeit füllt mich aus.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Wenn andere mich persönlich kritisieren, bleibe ich völlig ruhig.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Sylvester blicke ich zufrieden auf das Jahr zurück.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Lästige Gedanken kann ich schnell abschütteln.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Wenn jemand meine Pläne durchkreuzt, bleibe ich ruhig und finde schnell wieder einen neuen Anfang.              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. An schwere Aufgaben gehe ich mit einem guten Gefühl heran.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Ich habe Hobbys, aus denen ich wirklich Kraft schöpfe.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Niederlagen kann ich leicht wegstecken.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Wenn ich montags an meinem Arbeitsplatz sitze, weiß ich stets, was ich ganz konkret in dieser Woche tun werde. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Meiner Zukunft sehe ich sorgenfrei entgegen.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Ich suche mir stets neue Urlaubsziele.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Ich traue mir sehr viel zu.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Meine Partnerschaft gibt mir das, was ich mir erhofft habe   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Meine Vorschläge finden bei anderen viel Akzeptanz.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. Entscheidungen zu treffen, fällt mir sehr leicht.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. Ich verfüge über eine gute Technik, mich zu entspannen.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. Auch in Enttäuschungen kann ich schnell etwas Gutes entdecken.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. Andere sagen, ich bin ein fröhlicher Mensch.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. Ich habe sehr viele ideelle Werte.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. Auch bei schlechtem Wetter bin ich stets gut gelaunt.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. Meine Pläne setze ich konsequent und zielstrebig um.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1 = trifft überhaupt nicht zu; 7 = trifft vollkommen zu

- |   |               |
|---|---------------|
| 24. Ich kann stets sehr gut einschlafen.  | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 25. In Gesprächen höre ich anderen intensiv und geduldig zu.  | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 26. Anderen kann ich sehr viel Mut machen und Kraft geben.  | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 27. Ich fühle mich selten saft- und kraftlos.   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 28. Mir fällt es nicht schwer, wenn andere besser sind als ich.                                       | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 29. Auch im privaten Bereich setze ich mir Ziele.   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 30. Ich bin ein Mensch, der stark im Hier und Jetzt lebt und sorglos in die Zukunft guckt.            | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 31. Mir fällt es leicht, aus meiner Tagesroutine ausubrechen und mal etwas Anderes zu machen.         | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 32. Ich kann mich oft für etwas richtig begeistern.   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 33. Ich würde mich als sehr kreativen und neugierigen Menschen bezeichnen.                            | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 34. Spannungssituationen mit meinem Partner kann ich gut aushalten.                                   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 35. Meine Begeisterung für etwas hält sich lange.   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 36. Im Urlaub brauche ich nur eine sehr kurze Anlaufphase, um von meinem Alltag abschalten zu können. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 37. Neuen Moden gegenüber bin ich sehr aufgeschlossen.  | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 38. Ich kann gut Witze erzählen und andere erheitern.   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 39. Die meisten Herzenswünsche, die ich früher hatte, haben sich erfüllt.                             | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 40. Kränkungen gehen bei mir schnell vorbei.  | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 41. Zu den meisten Entscheidungen, die ich getroffen habe, stehe ich auch heute noch.                 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 42. Wenn ich morgens zur Arbeit fahre, freue ich mich auf den Tag.                                    | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 43. Ich akzeptiere Veränderungswünsche meines Partners.   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 44. Ich bin stets sicher, dass mir eine Sache gelingt.  | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 45. Ich habe viele Freunde.   | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 46. Insgesamt bin ich stolz auf das, was ich geworden bin.  | 1 2 3 4 5 6 7 |

1 = trifft überhaupt nicht zu; 7 = trifft vollkommen zu

47. Ich übernehme oft die Verantwortung für eine schwierige Sache. 1 2 3 4 5 6 7

48. Auch in starken Drucksituationen (Arbeit) bin ich noch offen für Dinge, die mir Spaß machen. 1 2 3 4 5 6 7

**Auswertung der Fragen:**

- Bitte übertragen Sie die Werte in nachfolgende Tabelle.
- Addieren Sie die jeweiligen Punktwerte in den Spalten.

	Frage	Punkte	Frage	Punkte	Frage	Punkte	Frage	Punkte	Frage	Punkte	Frage	Punkte
	1		2		3		4		5		6	
	7		8		9		10		11		12	
	13		14		15		16		17		18	
	19		20		21		22		23		24	
	25		26		27		28		29		30	
	31		32		33		34		35		36	
	37		38		39		40		41		42	
	43		44		45		46		47		48	
<b>Spalten summe</b>	<b>I</b>		<b>II</b>		<b>III</b>		<b>IV</b>		<b>V</b>		<b>VI</b>	

**Zuordnung der Spaltensummen zu den einzelnen Selbstmotivationsfeldern und Gesamtauswertung:**

- Übertragen Sie nun die jeweiligen Spaltensummen in nachfolgende Tabelle.
- Ermitteln Sie die Gesamtpunktezahl aus allen Spalten.

	Punktezahl	Selbstmotivationsfelder
I		Perspektivenwechsel vornehmen
II		Positives Denken
III		Persönliche Kraftfelder
IV		Frustrationen überwinden
V		Entscheidungen treffen – Ziele setzen
VI		Abschalten und Entspannen können
<b>Gesamt punktezahl</b>		

**Hinweise zur Auswertung:**

- Spaltenauswertung  
7 – 27: Selbstmotivation niedrig ausgeprägt  
28 – 35: Selbstmotivation durchschnittlich ausgeprägt  
36 – 56: Selbstmotivation hoch ausgeprägt
- Gesamtsummenauswertung  
8 – 167: Selbstmotivation niedrig ausgeprägt  
168 – 180: Selbstmotivation durchschnittlich ausgeprägt  
181 – 336: Selbstmotivation hoch ausgeprägt
- Interpretation  
In dieser Tabelle sind zunächst nur die Bezeichnungen für die einzelnen Selbstmotivationsfelder aufgeführt. Was sich dahinter genau verbirgt und wie Sie Ihre Selbstmotivation steigern können, soll nun im Seminar erarbeitet werden.