



## Kurztest zur Ermittlung Ihrer archetypischen Urängste

	<b>Gedanke / Überzeugung – was trifft auf Sie zu? Bitte kreuzen Sie an:</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
1	Obwohl mein Anspruch natürlich anders ist, halte ich Kritik schwer aus.	
2	Ich halte mich lieber im Hintergrund.	
3	Es fällt mir schwer, meine Ansprüche und Bedürfnisse auszusprechen.	
4	Ich bin häufig unzufrieden mit den Ergebnissen meiner Arbeit.	
5	Ich will, dass die Anderen gut von mir reden.	
6	Ich mache oft mehr, als eigentlich nötig wäre.	
7	Es ist mir wichtig, von Anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	
8	Erwartungen anderer will ich möglichst übertreffen.	
9	Es fällt mir schwer, Leute zu akzeptieren, die nicht so korrekt arbeiten.	
10	Tust du mir nichts, tue ich dir auch nichts.	
11	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohlfühlen.	
12	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.	
13	Es ist für mich wichtig, akzeptiert zu werden. Dafür stelle ich meine Interessen in den Hintergrund.	
14	Ich liefere eine Arbeit erst ab, wenn ich sie mehrere Male überarbeitet habe.	
15	Ich denke manchmal: Wenn die Anderen wüssten, dass ich in Wirklichkeit kaum Ahnung habe...	
16	Ich müsste eigentlich viel mehr wissen, können und tun!	
17	Ich versuche immer, Routine-Lösungen zu vermeiden und neue Wege zu gehen.	
18	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	
19	Ich denke oft: Freu Dich nicht zu früh.	
20	Leute, die unbekümmert Dinge auf sich zukommen lassen, kann ich nur schwer verstehen.	
21	Ich erwarte vorsichtshalber erst mal gar nichts.	
22	Häufig gebrauche ich den Satz: „So einfach kann man das nicht sagen.“	
23	Bei mir klappen nur die Türen.	
24	Egal was ich mache, es geht schief.	
25	Ups, wie konnte mir denn das wiedermal passieren?	
26	Bevor das wieder schiefgeht, lasse ich es besser gleich.	
27	Ich denke lieber pessimistisch als optimistisch, das bewahrt mich vor Enttäuschungen.	
28	Ich nehme Dinge ungern auf die leichte Schulter	



	<b>Gedanke / Überzeugung – was trifft auf Sie zu? Bitte kreuzen Sie an:</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
29	Ich fühle mich unwohl, wenn Menschen ihrer Freude spontan und lautstark Ausdruck verleihen.	
30	Ich wünsche mir, mein Leben wäre bunter, aber die Realität sieht nun einmal anders aus.	
31	Irgendwas ist immer!	
32	Ich bin immer so schusselig!	
33	Mir macht es Spaß, wenn ich viel zu tun habe. Meine Energie wächst in „Stoßzeiten“ und bei hohem Arbeitsdruck.	
34	Ich mag berufliche Herausforderungen und bewähre mich gern in schwierigen Situationen.	
35	Es bekommt mir nicht, wenn ich keine Aufgabe habe.	
36	Ich habe schnell ein schlechtes Gewissen.	
37	Am glücklichsten macht es mich, andere glücklich zu machen	
38	Aus Gefälligkeit übernehme ich oft Pflichten für andere.	
39	„Zähne zusammenbeißen“ heißt meine Devise. Ein Indianer kennt keinen Schmerz.	
40	Wenn Andere mich um etwas bitten, fällt es mir schwer, Nein zu sagen.	
41	Ich glaube, dass wirklich erfolgreiche Menschen hart arbeiten, auch wenn sie das nicht zeigen.	
42	Erfolge fallen nicht vom Himmel; man muss sie hart erarbeiten.	
43	Manchmal komme ich mir vor wie ein Sportler, der Höchstleistungen bringen muss.	
44	Wenn ich eine Aufgabe begonnen habe, halte ich bis zum Ende durch, auch wenn mir während der Arbeit Zweifel daran kommen.	
45	Ich verausgabe mich häufig über meine Kräfte, ohne es zu bemerken.	
46	Ich übernehme oft unbeliebte Aufgaben. Jemand muss es ja schließlich tun.	
47	Wenn mich jemand persönlich kritisiert, fühle ich mich ohnmächtig.	
48	Geben ist seliger denn Nehmen.	
49	So schnell kann mich nichts erschüttern.	
50	Wenn ich Anderen eine Arbeit übergebe, gehe ich diese Punkt für Punkt mit ihnen durch.	
51	Ich schätze sachliche, zielorientierte Antworten – emotionale Diskussionen finde ich in der Arbeitswelt unpassend.	
52	Es fällt mir schwer, andere um Hilfe zu bitten.	
53	Gefühle zu zeigen bedeutet, Schwäche zu zeigen.	
54	Am besten kann ich mich auf mich selbst verlassen.	
55	Never change a running system.	
56	Ich verstehe gar nicht, wo die Leute eigentlich immer so viele Probleme sehen.	



	<b>Gedanke / Überzeugung – was trifft auf Sie zu? Bitte kreuzen Sie an:</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
57	In angespannten Situationen bleibe ich ruhig und sachlich.	
58	Ich kümmere mich auch um nebensächliche Dinge persönlich.	
59	Ich finde, Ordnung und Struktur erleichtern die Arbeit.	
60	Ich kann auch in extremen Stresssituationen ruhig bleiben.	
61	Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser!	
62	Ich löse meine Probleme selbst.	
63	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	
64	Auch wenn ich einen Vortrag frei halte, arbeite ich ihn vorher genau schriftlich aus.	
65	Ich nehme und kaufe mir oft mehr, als mir gut tut.	
66	Bei mir muss es immer das Neueste sein.	
67	Ich höre von Anderen manchmal, dass ich maßlos sei.	
68	Ich befürchte oft, dass ich meinen Anteil nicht bekomme.	
69	Eigentlich brauche ich gar nichts.	
70	Ich rede oft mehr, als nötig wäre.	
71	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir möglichst sofort.	
72	Mein Motto: Genug ist nicht genug.	
73	Ich ärgere mich oft, wenn andere zu viel wollen.	
74	Wenn ich mit etwas angefangen habe, kann ich oft nicht mehr aufhören.	
75	Beim Essen fällt es mir schwer, etwas übrig zu lassen	
76	Ich kann schwer loslassen.	
77	Ich teile ungern etwas, das mir gehört.	
78	Je weniger ich besitze, desto weniger kann ich verlieren.	
79	Ich genieße es, im Mittelpunkt zu stehen.	
80	Ich bin sehr sparsam.	
81	Ich höre oft, dass ich arrogant sei.	
82	Ich bin sehr nachtragend – an Kränkungen denke ich lange und oft zurück.	
83	Wenn die Anderen mich nicht verstehen, ziehe ich mich lieber zurück.	
84	Ich lasse Andere auch gern mal vor die Wand laufen.	
85	Angriff ist die beste Verteidigung.	
86	Die Anderen gehen oft über meine Grenzen hinweg.	
87	Die Anderen sind mir schnell zu viel.	
88	Ich mag es nicht, wenn Andere mich anfassen oder mir auf die Pelle rücken.	
89	Ich habe eine harte Schale und einen weichen Kern, den ich selten zeige.	
90	Leider sind die meisten Menschen inkompetent.	



	<b>Gedanke / Überzeugung – was trifft auf Sie zu? Bitte kreuzen Sie an:</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
91	Wie es in mir aussieht, geht die Anderen nicht an.	
92	Im Umgang mit Anderen bin ich auf Distanz bedacht.	
93	Ich bin Anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.	
94	Laute Geräusche setzen mich schnell unter Stress.	
95	Ich möchte, dass Menschen meine Sensibilität respektieren.	
96	Es fällt mir schwer, unbefangen auf Andere zuzugehen.	
97	Ich bin oft ruhelos, hektisch und manchmal auch nervös.	
98	In langweiligen Sitzungen fällt es mir schwer, ruhig zu bleiben.	
99	Ich tue mich schwer mit Menschen, die in den Tag hinein leben.	
100	Ich schätze es, wenn andere meine Fragen kurz und bündig beantworten.	
101	Ich arbeite gerne schnell - bekomme die Dinge vom Tisch.	
102	Ich führe gern Regie und achte darauf, dass keiner trödelt.	
103	Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.	
104	Ich bin oft in Eile, werde erst auf den „letzten Drücker“ fertig.	
105	Ich bin ständig auf Trab. Alles muss schnell gehen.	
106	Wenn es etwas zu tun gibt, fange ich immer sofort an.	
107	Bei längeren Arbeiten ertappe ich mich immer wieder dabei, dass ich sie durch eine andere Arbeit unterbreche.	
108	Beim Telefonieren arbeite ich oft nebenbei noch etwas anderes.	
109	Ich probiere oft, viele Dinge gleichzeitig zu tun.	
110	Pünktlichkeit ist mit sehr wichtig, Zuspätkommer regen mich auf.	
111	Ich plane meine Tage stets exakt und habe ein gut funktionierendes Zeitmanagement.	
112	Ich werde leicht ungeduldig, wenn Leute umständlich und lange reden.	



## Auswertung

	Meine Punktzahl
Die Sätze 1 - 16 gehören zur Angst 1	
Die Sätze 17 - 32 gehören zur Angst 2	
Die Sätze 33 - 48 gehören zur Angst 3	
Die Sätze 49 - 64 gehören zur Angst 4	
Die Sätze 65 - 80 gehören zur Angst 5	
Die Sätze 81 - 96 gehören zur Angst 6	
Die Sätze 97 - 112 gehören zur Angst 7	

Wahrscheinlich haben Sie in allen Kategorien gepunktet. Möglicherweise jedoch gibt es 2 Schwerpunkte – das könnten Ihre Haupt- und Nebenängste sein..

Die **Hauptangst** macht sich eher im öffentlichen, gesellschaftlichen und beruflichen Bereich breit, die **Nebenangst** zeigt sich eher im Privaten, in engen Beziehungen.

<b>Meine Ängste sind wohl</b>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>1 – Angst vor Unzulänglichkeit</b> – Symptom Selbstverleugnung	
<b>2 – Angst vor Lebendigkeit</b> – Symptom Selbstsabotage	
<b>3 – Angst vor Wertlosigkeit</b> – Symptom Märtyrertum	
<b>4 – Angst vor Unberechenbarkeit</b> – Symptom Starsinn	
<b>5 – Angst vor Mangel</b> – Symptom Gier	
<b>6 – Angst vor Verletztwerden</b> – Symptom Hochmut	
<b>7 – Angst vor Versäumnis</b> – Symptom Ungeduld	

Einige der Beschreibungen könnten auch aus anderen Teilen Ihrer Persönlichkeitsmatrix stammen. Deswegen gibt dieser Test lediglich eine erste Tendenz – die es nun von Ihnen zu überprüfen und zu beobachten gilt. Viel informativen Spaß dabei!