

Daran erkennst du einen geringen Selbstwert

Kreuze an, was auf dich zutrifft. Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern um eine ehrliche Momentaufnahme.

- ☐ 1. Ich zweifle häufig an meinen Entscheidungen.
- ☐ 2. Ich vergleiche mich oft mit anderen und fühle mich dabei schlechter.
- ☐ 3. Es fällt mir schwer, Komplimente anzunehmen.
- ☐ 4. Ich sage häufig Ja, obwohl ich eigentlich Nein sagen möchte.
- ☐ 5. Ich habe Angst, Fehler zu machen oder andere zu enttäuschen.
- ☐ 6. Ich stelle meine eigenen Bedürfnisse oft hinten an.
- ☐ 7. Ich mache mich selbst schnell klein oder rede meine Erfolge herunter.
- ☐ 8. Bei Schweigen frage ich meinen Gegenüber, ob alles okay sei.
- ☐ 9. Kritik beschäftigt mich lange.
- ☐ 10. Ich glaube manchmal, nicht gut oder wertvoll genug zu sein.

Eine ehrliche Selbstreflexion – keine Diagnose.



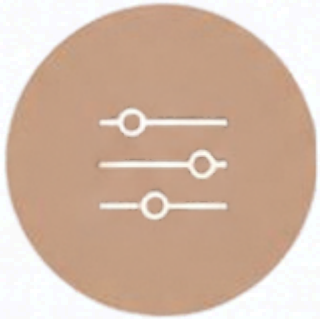
Deine Auswertung

Zähle, wie viele Aussagen du angekreuzt hast. Dein Ergebnis ist keine Bewertung deiner Person, sondern ein Impuls, genauer hinzuschauen.



0–2 Kreuze:

Dein Selbstwert wirkt im Moment eher stabil. Trotzdem darfst du deine Bedürfnisse weiterhin ernst nehmen und gut für dich sorgen.



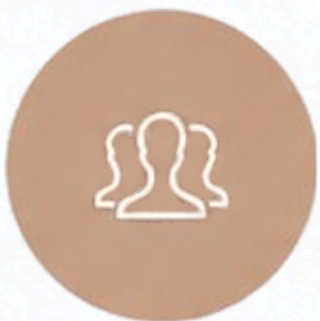
3–5 Kreuze:

Es gibt einige Bereiche, in denen du dich selbst noch stärker unterstützen darfst. Beobachte, wann du dich kleinmachst oder deine Grenzen übergehst.



6–8 Kreuze:

Mehrere Aussagen sprechen dafür, dass Selbstzweifel deinen Alltag beeinflussen können. Kleine, regelmäßige Schritte und ein liebevoller Umgang mit dir selbst können dir helfen.



9–10 Kreuze:

Du erkennst dich in vielen Aussagen wieder. Nimm deine Bedürfnisse besonders ernst und hole dir Unterstützung, wenn dich Selbstzweifel stark belasten.



Du bist nicht dein Ergebnis.

Selbstwert darf wachsen – Schritt für Schritt.

Dieser Check ersetzt keine persönliche Beratung oder fachliche Diagnose.