



Testen Sie Ihr Selbstwertgefühl

Dieser Test ist die Übersetzung des englischen Originaltests «Rosenberg Self-Esteem Scale» zur groben Selbsteinschätzung für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren. Entwickelt wurde dieser Test 1965 vom US-amerikanischen Sozialpsychologen und Soziologen Morris Rosenberg.

Wie sehr treffen die Aussagen auf Sie zu?

Frage 1 Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden.

Trifft gar nicht zu	Punkte 0
Trifft eher nicht zu	1
Trifft eher zu	2
Trifft voll und ganz zu	3

Frage 2 Hin und wieder denke ich, dass ich gar nichts taue.

Trifft gar nicht zu	Punkte 3
Trifft eher nicht zu	2
Trifft eher zu	1
Trifft voll und ganz zu	0

Frage 3 Ich besitze eine Reihe guter Eigenschaften.

Trifft gar nicht zu	Punkte 0
Trifft eher nicht zu	1
Trifft eher zu	2
Trifft voll und ganz zu	3

Frage 4 Ich kann vieles genauso gut wie die meisten anderen Menschen auch.

Trifft gar nicht zu	Punkte 0
Trifft eher nicht zu	1
Trifft eher zu	2
Trifft voll und ganz zu	3

Frage 5 Ich fürchte, es gibt nicht viel, worauf ich stolz sein kann.

Trifft gar nicht zu	Punkte 3
Trifft eher nicht zu	2
Trifft eher zu	1
Trifft voll und ganz zu	0

Frage 6 Ich fühle mich von Zeit zu Zeit richtig nutzlos.

Trifft gar nicht zu	Punkte 3
Trifft eher nicht zu	2
Trifft eher zu	1
Trifft voll und ganz zu	0

Frage 7 Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, jedenfalls bin ich nicht weniger wertvoll als andere auch.

Trifft gar nicht zu	Punkte 0
Trifft eher nicht zu	1
Trifft eher zu	2
Trifft voll und ganz zu	3

Frage 8 Ich wünschte, ich könnte vor mir selbst mehr Achtung haben.

Trifft gar nicht zu	Punkte 3
Trifft eher nicht zu	2
Trifft eher zu	1
Trifft voll und ganz zu	0

Frage 9 Alles in allem neige ich dazu, mich für einen Versager zu halten.

Trifft gar nicht zu	Punkte 3
Trifft eher nicht zu	2
Trifft eher zu	1
Trifft voll und ganz zu	0

Frage 10 Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst gefunden.

Trifft gar nicht zu	Punkte 0
Trifft eher nicht zu	1
Trifft eher zu	2
Trifft voll und ganz zu	3

Der Test findet heute weitreichend Anwendung in der wissenschaftlichen Forschung, um das Selbstwertgefühl von Studienteilnehmern auf eine objektivierte Grundlage zu stellen. Er ist aber keineswegs als Diagnose-Werkzeug im Rahmen einer psychologischen bzw. psychotherapeutischen Untersuchung anwendbar. Der Test gibt vielmehr einen groben Anhaltspunkt dafür, wie es um Ihren Selbstwert bestellt ist.

Auswertung

Zählen Sie alle Punkte zusammen. Der Gesamtwert der Punkte kann zwischen 0 und 30 liegen. Je höher die Gesamtpunktzahl, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie ein hohes Selbstwertgefühl haben.