



Arbeitsblatt: Selbstwert 2

Der Brigitte-Test für Bordis

Wollen Sie wissen, ob es Sinn macht, dass Sie mit dem Modul „Selbstwert“ arbeiten? Hier sind 8 Aussagen, treffen diese Aussage auf Sie zu?

Machen Sie den Brigitte-Test für Bordis!

Aussage	Trifft die Aussage auf Dich zu?			
	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	sehr
1. Ich bin nichts wert ...	0	1	2	3
2. Ich bin blöder als alle anderen ...	0	1	2	3
3. Ich bin grundsätzlich inkompetent ...	0	1	2	3
4. Die anderen können alles besser ...	0	1	2	3
5. Ich bin scheiße ...	0	1	2	3
6. Ich bin grundsätzlich böse und monsternmäßig ...	0	1	2	3
7. Ich kann nicht alleine leben ...	0	1	2	3
8. Wenn mir jemand nahe kommt, nimmt er mir die Luft zum Atmen, sieht, wie schlecht ich bin, oder er wird mir gefährlich ...	0	1	2	3
Punkte:				

0–8 Punkte: Herzlichen Glückwunsch. Sie können auch Ihre Sonnenseiten akzeptieren. Vielleicht können Sie ja trotzdem ein bisschen was von diesem Modul gebrauchen.

9–16 Punkte: Aha, es gibt aus Lichtblicke bei Ihnen. Manchmal schätzen Sie sich ganz realistisch ein. Viel Spaß, dieses Modul wird Ihnen helfen, Ihre Fertigkeiten zu erweitern.

17–24 Punkte: Willkommen im Club. Sie werden von diesem Modul maximal profitieren.