

# Selbsttest Empathie



Der folgende Selbsttest ist dafür gedacht, Ihre Selbstreflexion anzustoßen. Antworten Sie aufrichtig zu sich selbst und möglichst spontan, ohne lange über die Aussage nachzudenken. Tragen Sie dann Ihre Bewertung in die rechte Spalte neben der Aussage ein.

Der Selbsttest ist nicht zum Bewerten anhand einer Gesamtpunktzahl gedacht, sondern soll Ihnen Impulse für Ihre persönlichen Entwicklungsbereiche geben – viel Freude dabei!

Bitte bewerten Sie untenstehende Aussagen anhand einer Skala von 1-4:

**1** stimme überhaupt nicht zu   **2** stimme eher nicht zu   **3** stimme eher zu   **4** stimme voll zu

1. Im Gespräch mit anderen kommt es bei mir selten zu Missverständnissen.
2. Mir wird von anderen rückgemeldet, dass ich gut zuhören kann.
3. Ich empfinde häufig ein Gefühl von Verbundenheit mit anderen Menschen – auch mit solchen, die ich schwierig finde.
4. Wenn ich innerlich im Gleichgewicht bin, wirkt sich das auch positiv auf mein Umfeld aus.
5. Ich bin in der Lage, meine eigenen Gefühle klar zu benennen.
6. Wenn ich negative Gefühle erlebe, kann ich erkennen, welche Bedürfnisse dahinterstehen.
7. Ich habe eine bewusste Wahrnehmung davon, welche Gedanken meine Gefühle beeinflussen.
8. Es gelingt mir, meine Gefühle zuzulassen, auch unangenehme.
9. Ich habe Strategien, um mit belastenden Gefühlen umzugehen und sie loszulassen.
10. Ich weiß, wie ich belastende Gedanken ziehen lassen kann.
11. Ich fühle mich meist innerlich ausgeglichen und zentriert.
12. Ich höre auf meine Intuition.
13. Ich nehme bei mir unterschiedliche innere Anteile bewusst wahr.
14. Ich erkenne oft die positiven Absichten hinter dem Verhalten anderer.
15. Es fällt mir leicht, eine Verbindung zu anderen Menschen aufzubauen.
16. Ich kenne mein typisches Verhalten in Konfliktsituationen und weiß, dass es immer auch andere Verhaltensmöglichkeiten gibt.
17. Selbst in Konflikten gelingt es mir, die Perspektive anderer nachzuvollziehen.
18. Ich kann emotional schwierige Themen so ansprechen, sie nicht zu einer Eskalation führen.
19. Ich zeige anderen, dass ich ihre Gefühle wahrnehme und verstehe.
20. Für meine Gefühle bin nur ich selbst verantwortlich, niemand sonst.