

Psychotest: Bin ich zufrieden?



Zufriedenheit mit dir und deiner Person ist sehr wichtig. Nur wer im Einklang mit sich lebt, wer mit sich zufrieden ist, hat die Chance auf ein erfülltes und befriedigendes Leben.

Nimm dir deshalb Zeit für diesen Zufriedenheitstest. Sein Ergebnis gibt dir Anregungen, wie du deine innere Zufriedenheit steigern kannst.

In Schritt 1 beurteilst du dich, wie du dich siehst. Du zeichnest also ein Bild von dir, wie du glaubst, zu sein.

In Schritt 2 entscheidest du, wer du sein möchtest, wie du gerne fühlen und handeln würdest, wie dein Idealbild von dir selbst aussehen sollte.

In Schritt 3 schauen wir uns dein Idealbild und dein tatsächliches Bild an, vergleichen beide miteinander und ermitteln einen Zufriedenheitsfaktor.

Auswertung

Ermittle abschließend deinen persönlichen Zufriedenheitsfaktor, indem du die Summe aus Schritt 1 durch die Summe aus Schritt 2 dividierst und dieses Ergebnis mit 100 multiplizierst.

Ein Beispiel:

In Schritt 1 hast du 30 Eigenschaften markiert, in Schritt 2 60.

Reche also $30:60 = 0,5$ und dann $0,5 \times 100 =$ **Zufriedenheitsfaktor 50 Prozent**

Lies hier im Beitrag weiter, was dein persönlicher Zufriedenheitsfaktor bedeutet. —> www.palverlag.de/zufriedenheit-test.html

Schritt 1:

Wie zufrieden bin ich in diesem Moment?



Beurteile, wie du glaubst, zu sein. Sei dabei ehrlich zu dir selbst und betrachte nur diesen Moment, in dem du den Text ausfüllst. Markiere diejenigen Eigenschaften, die du hast und zähle sie im Anschluss zusammen. Bist du...

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> attraktiv | <input type="checkbox"/> unabhängig | <input type="checkbox"/> stolz auf mich |
| <input type="checkbox"/> phantasievoll | <input type="checkbox"/> charakterstark | <input type="checkbox"/> friedvoll |
| <input type="checkbox"/> gutaussehend | <input type="checkbox"/> entschlossfreudig | <input type="checkbox"/> unternehmungslustig |
| <input type="checkbox"/> praktisch veranlagt | <input type="checkbox"/> tonangebend | <input type="checkbox"/> ein:e Gewinner:in |
| <input type="checkbox"/> klug | <input type="checkbox"/> gründlich | <input type="checkbox"/> gerecht |
| <input type="checkbox"/> freundlich | <input type="checkbox"/> kreativ | <input type="checkbox"/> voller Selbstvertrauen |
| <input type="checkbox"/> vertrauensvoll | <input type="checkbox"/> mitfühlend | <input type="checkbox"/> hoffnungsvoll |
| <input type="checkbox"/> redigewandt | <input type="checkbox"/> beherrscht | <input type="checkbox"/> großzügig |
| <input type="checkbox"/> schlagfertig | <input type="checkbox"/> objektiv | <input type="checkbox"/> verständnisvoll |
| <input type="checkbox"/> tolerant | <input type="checkbox"/> aktiv | <input type="checkbox"/> optimistisch |
| <input type="checkbox"/> ehrlich | <input type="checkbox"/> intelligent | <input type="checkbox"/> tatkräftig |
| <input type="checkbox"/> warmherzig | <input type="checkbox"/> charmant | |
| <input type="checkbox"/> liebenswert | <input type="checkbox"/> ordentlich | |
| <input type="checkbox"/> extravertiert | <input type="checkbox"/> unterhaltsam | |
| <input type="checkbox"/> überzeugend | <input type="checkbox"/> verlässlich | |
| <input type="checkbox"/> fürsorglich | <input type="checkbox"/> ehrgeizig | |
| <input type="checkbox"/> leidenschaftlich | <input type="checkbox"/> vielseitig | |
| <input type="checkbox"/> liebevoll | <input type="checkbox"/> leistungsorientiert | |
| <input type="checkbox"/> humorvoll | <input type="checkbox"/> energiegeladen | |
| <input type="checkbox"/> liebenswürdig | <input type="checkbox"/> ausdauernd | |
| <input type="checkbox"/> einfühlsam | <input type="checkbox"/> anpassungsfähig | |
| <input type="checkbox"/> begeisterungsfähig | <input type="checkbox"/> sensibel | |
| <input type="checkbox"/> gewissenhaft | <input type="checkbox"/> hilfsbereit | |
| <input type="checkbox"/> geduldig | <input type="checkbox"/> begabt | |
| <input type="checkbox"/> willensstark | <input type="checkbox"/> geistreich | |
| | <input type="checkbox"/> einzigartig | |

Ausgewählten
Eigenschaften: _____

Schritt 2:

Wie will ich in Zukunft sein?



Nun überlege dir, wie du dir wünschst zu sein. Zeichnen ein Idealbild von dir. Lasse deine Träume zu und gleiche deine Wunschperson nicht mit der momentanen Situation ab. Markiere dazu erneut diejenigen der untenstehenden Eigenschaften, die du gerne haben möchtest und zähle sie im Anschluss zusammen.
Wärst du gerne ...

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> attraktiv | <input type="checkbox"/> unabhängig | <input type="checkbox"/> stolz auf mich |
| <input type="checkbox"/> phantasievoll | <input type="checkbox"/> charakterstark | <input type="checkbox"/> friedvoll |
| <input type="checkbox"/> gutaussehend | <input type="checkbox"/> entschlossfreudig | <input type="checkbox"/> unternehmungslustig |
| <input type="checkbox"/> praktisch veranlagt | <input type="checkbox"/> tonangebend | <input type="checkbox"/> ein:e Gewinner:in |
| <input type="checkbox"/> klug | <input type="checkbox"/> gründlich | <input type="checkbox"/> gerecht |
| <input type="checkbox"/> freundlich | <input type="checkbox"/> kreativ | <input type="checkbox"/> voller Selbstvertrauen |
| <input type="checkbox"/> vertrauensvoll | <input type="checkbox"/> mitfühlend | <input type="checkbox"/> hoffnungsvoll |
| <input type="checkbox"/> redegewandt | <input type="checkbox"/> beherrscht | <input type="checkbox"/> großzügig |
| <input type="checkbox"/> schlagfertig | <input type="checkbox"/> objektiv | <input type="checkbox"/> verständnisvoll |
| <input type="checkbox"/> tolerant | <input type="checkbox"/> aktiv | <input type="checkbox"/> optimistisch |
| <input type="checkbox"/> ehrlich | <input type="checkbox"/> intelligent | <input type="checkbox"/> tatkräftig |
| <input type="checkbox"/> warmherzig | <input type="checkbox"/> charmant | |
| <input type="checkbox"/> liebenswert | <input type="checkbox"/> ordentlich | |
| <input type="checkbox"/> extravertiert | <input type="checkbox"/> unterhaltsam | |
| <input type="checkbox"/> überzeugend | <input type="checkbox"/> verlässlich | |
| <input type="checkbox"/> fürsorglich | <input type="checkbox"/> ehrgeizig | |
| <input type="checkbox"/> leidenschaftlich | <input type="checkbox"/> vielseitig | |
| <input type="checkbox"/> liebevoll | <input type="checkbox"/> leistungsorientiert | |
| <input type="checkbox"/> humorvoll | <input type="checkbox"/> energiegeladen | |
| <input type="checkbox"/> liebenswürdig | <input type="checkbox"/> ausdauernd | |
| <input type="checkbox"/> einfühlsam | <input type="checkbox"/> anpassungsfähig | |
| <input type="checkbox"/> begeisterungsfähig | <input type="checkbox"/> sensibel | |
| <input type="checkbox"/> gewissenhaft | <input type="checkbox"/> hilfsbereit | |
| <input type="checkbox"/> geduldig | <input type="checkbox"/> begabt | |
| <input type="checkbox"/> willensstark | <input type="checkbox"/> geistreich | |
| | <input type="checkbox"/> einzigartig | |

Ausgewählten
Eigenschaften: _____