



Die umfassende „Wie-will-ich-sein?“ Checkliste

Frage Dich zuerst nach anderen Menschen:

Mag ich Menschen, die ...

	Ja	Nein	Manchmal		Ja	Nein	Manchmal
leise sind?	0	0	0	durcheinander sind?	0	0	0
still sind?	0	0	0	verwirrt sind?	0	0	0
nervös sind?	0	0	0	aufgewühlt sind?	0	0	0
angespannt sind?	0	0	0	unruhig sind?	0	0	0
introvertiert sind?	0	0	0	gehemmt sind?	0	0	0
schüchtern sind?	0	0	0	unsicher sind?	0	0	0
zurückhaltend sind?	0	0	0	überlastet sind?	0	0	0
zart besaitet sind?	0	0	0	gestresst sind?	0	0	0
leicht beleidigt sind?	0	0	0	mutlos sind?	0	0	0
neidisch sind?	0	0	0	deprimiert sind?	0	0	0
ängstlich sind?	0	0	0	bestürzt sind?	0	0	0
unsicher sind?	0	0	0	fassungslos sind?	0	0	0
traurig sind?	0	0	0	hoffnungslos sind?	0	0	0
faul sind?	0	0	0	blockiert sind?	0	0	0
überfordert sind?	0	0	0	hilflos sind?	0	0	0
undankbar sind?	0	0	0	ohnmächtig sind?	0	0	0
unglücklich sind?	0	0	0	jammern?	0	0	0
jämmerlich sind?	0	0	0	ständig Negatives wahrnehmen?	0	0	0
zögerlich sind?	0	0	0	mich und andere bewundern?	0	0	0
depressiv sind?	0	0	0	mich und andere anhimmeln?	0	0	0
betrübt sind?	0	0	0	sich selbst schädigen? an mir zweifeln?	0	0	0
enttäuscht sind?	0	0	0	an sich selbst zweifeln?	0	0	0
niedergeschlagen sind?	0	0	0	alles erdulden?	0	0	0
bedrückt sind?	0	0	0	alles einfach hinnehmen?	0	0	0
frustriert sind?	0	0	0	sich schnell schämen?	0	0	0
resigniert sind?	0	0	0	sich leicht schuldig fühlen?	0	0	0
verbittert sind?	0	0	0	sich mir und anderen verpflichtet fühlen?	0	0	0
entmutigt sind?	0	0	0	zu viel riskieren?	0	0	0
demotiviert sind?	0	0	0	sich Sorgen machen?	0	0	0
unzufrieden sind?	0	0	0	sich unterschätzen?	0	0	0
schlecht gelaunt sind?	0	0	0	möglichst viel vermeiden? leiden?	0	0	0
einsam sind?	0	0	0	alles ablehnen?	0	0	0
desinteressiert sind?	0	0	0	ständig Ja sagen?	0	0	0
gelangweilt sind?	0	0	0	sich verunsichern lassen?	0	0	0
angeödet sind?	0	0	0	am Liebsten nur dienen?	0	0	0
lustlos sind?	0	0	0	wie gelähmt sind?	0	0	0
gefühllos sind?	0	0	0	etwas lange betrauern?	0	0	0
gleichgültig sind?	0	0	0				
skeptisch sind?	0	0	0				
verzweifelt sind?	0	0	0				
besorgt sind?	0	0	0				
irritiert sind?	0	0	0				
bescheiden sind?	0	0	0				



Und mag ich auch Menschen, die ...

	Ja	Nein	Manchmal		Ja	Nein	Manchmal
sarkastisch sind?	0	0	0	unzuverlässig sind?	0	0	0
laut sind?	0	0	0	unpünktlich sind?	0	0	0
aufdringlich sind?	0	0	0	mich beleidigen?	0	0	0
jähzornig sind?	0	0	0	lärmern?	0	0	0
stur sind?	0	0	0	mauern?	0	0	0
pingelig sind?	0	0	0	blockieren?	0	0	0
pedantisch sind?	0	0	0	ständig was von mir			
aufgeregt sind?	0	0	0	fordern?	0	0	0
aggressiv sind?	0	0	0	dumme Witze reißen?	0	0	0
wütend sind?	0	0	0	mich belehren?	0	0	0
zornig sind?	0	0	0	von mir viel erwarten?	0	0	0
aufbrausend sind?	0	0	0	mich und andere			
teuflisch sind?	0	0	0	manipulieren?	0	0	0
schlecht gelaunt sind?	0	0	0	über mich Gewalt ausüben?	0	0	0
desinteressiert sind?	0	0	0	mich und andere			
gelangweilt sind?	0	0	0	misshandeln?	0	0	0
angeödet sind?	0	0	0	mich angreifen?	0	0	0
teilnahmslos sind?	0	0	0	mir Vorwürfe machen?	0	0	0
gefühllos sind?	0	0	0	Konsequenzen aus etwas			
gleichgültig sind?	0	0	0	ziehen?	0	0	0
misstrauisch sind?	0	0	0	mich bloßstellen?	0	0	0
ungeduldig sind?	0	0	0	mich verachten?	0	0	0
angespannt sind?	0	0	0	sich aufspielen?	0	0	0
eifersüchtig sind?	0	0	0	mich ignorieren?	0	0	0
entsetzt sind?	0	0	0	streiten?	0	0	0
schockiert sind?	0	0	0	sich überschätzen?	0	0	0
ärgerlich sind?	0	0	0	meckern?	0	0	0
hasserfüllt sind?	0	0	0	schlussfolgern?	0	0	0
bestürzt sind?	0	0	0	die Nase voll haben?	0	0	0
fassungslos sind?	0	0	0	etwas satt haben?	0	0	0
entrüstet sind?	0	0	0	mich beeinflussen?	0	0	0
erschüttert sind?	0	0	0	mir zustimmen?	0	0	0
empört sind?	0	0	0	mir viel versprechen?	0	0	0
geladen sind?	0	0	0	lügen?	0	0	0
aufgebracht sind?	0	0	0	mich schädigen?	0	0	0
widerwillig sind?	0	0	0	über mich lästern?	0	0	0
trotzig sind?	0	0	0	über mich schimpfen?	0	0	0
genervt sind?	0	0	0	mich abwerten?	0	0	0
gereizt sind?	0	0	0	übertreiben?	0	0	0
beleidigt sind?	0	0	0	mir drohen?	0	0	0
hämisch sind?	0	0	0	mich verletzen?	0	0	0



Und mag ich noch dazu Menschen, die ...

	Ja	Nein	Manchmal		Ja	Nein	Manchmal
pünktlich sind?	0	0	0	berührt sind?	0	0	0
ordentlich sind?	0	0	0	angetan sind?	0	0	0
großzügig sind?	0	0	0	sich sicher fühlen?	0	0	0
einfühlsam sind?	0	0	0	Freude zeigen?	0	0	0
entwaffnend sind?	0	0	0	mich lieben?	0	0	0
albern sind?	0	0	0	handeln?	0	0	0
nachdenklich sind?	0	0	0	mich entwaffnen?	0	0	0
ruhig sind?	0	0	0	lachen?	0	0	0
hilfsbereit sind?	0	0	0	mir danken?	0	0	0
mutig sind?	0	0	0	mich beachten?	0	0	0
verrückt sind?	0	0	0	lernen?	0	0	0
verträumt sind?	0	0	0	selbst wachsen wollen?	0	0	0
dankbar sind?	0	0	0	Dinge fertigstellen?	0	0	0
lustig sind?	0	0	0	in sich ruhen?	0	0	0
fröhlich sind?	0	0	0	mich wertschätzen?	0	0	0
glücklich sind?	0	0	0	an mir Teilnahme zeigen?	0	0	0
arbeitsam sind?	0	0	0	sich mit mir freuen?	0	0	0
fleißig sind?	0	0	0	jubeln?	0	0	0
entspannt sind?	0	0	0	Sachen vollenden?	0	0	0
freundlich sind?	0	0	0	mich anerkennen?	0	0	0
geduldig sind?	0	0	0	mich ermutigen?	0	0	0
zuverlässig sind?	0	0	0	mich beruhigen?	0	0	0
schlagfertig sind?	0	0	0	mich achten?	0	0	0
humorvoll sind?	0	0	0	mich loben?	0	0	0
produktiv sind?	0	0	0	sich mit mir kabbeln?	0	0	0
stark sind?	0	0	0	mich necken?	0	0	0
empathisch sind?	0	0	0	Dinge angehen?	0	0	0
liebepoll sind?	0	0	0	Sachen in die Hand			
sortiert sind?	0	0	0	nehmen?	0	0	0
strukturiert sind?	0	0	0	mit anpacken?	0	0	0
motiviert sind?	0	0	0	mich respektieren?	0	0	0
begeistert sind?	0	0	0	mich akzeptieren?	0	0	0
inspiriert sind?	0	0	0	mir zustimmen?	0	0	0
interessiert sind?	0	0	0	Versprechen einhalten?	0	0	0
ausgeglichen sind?	0	0	0	klare Zusagen treffen?	0	0	0
tolerant sind?	0	0	0	sich etwas vornehmen?	0	0	0
erfüllt sind?	0	0	0	planen?	0	0	0

Nun weißt Du, welche Eigenschaften und Verhaltensweisen Du an anderen Menschen magst! Du kannst davon ausgehen, dass vieles (nicht alles!) von dem, was Du an anderen magst, andere Menschen auch an Dir mögen (würden).



Frage Dich deshalb im nächsten Schritt, wie Du dann selbst sein möchtest:

Möchte ich ...

	Ja	Nein	Manchmal		Ja	Nein	Manchmal
still und leise sein?	0	0	0	bescheiden sein?	0	0	0
nervös sein?	0	0	0	durcheinander sein?	0	0	0
angespannt sein?	0	0	0	verwirrt sein?	0	0	0
introvertiert sein?	0	0	0	aufgewühlt sein?	0	0	0
schüchtern sein?	0	0	0	unruhig sein?	0	0	0
zurückhaltend sein?	0	0	0	gehemmt sein?	0	0	0
zart besaitet sein?	0	0	0	unsicher sein?	0	0	0
leicht beleidigt sein?	0	0	0	überfordert sein?	0	0	0
neidisch sein?	0	0	0	mutlos sein?	0	0	0
ängstlich sein?	0	0	0	deprimiert sein?	0	0	0
unsicher sein?	0	0	0	bestürzt sein?	0	0	0
traurig sein?	0	0	0	fassungslos sein?	0	0	0
faul sein?	0	0	0	hoffnungslos sein?	0	0	0
überfordert sein?	0	0	0	blockiert sein?	0	0	0
undankbar sein?	0	0	0	hilflos sein?	0	0	0
unglücklich sein?	0	0	0	ohnmächtig sein?	0	0	0
jämmerlich sein?	0	0	0	jammern?	0	0	0
zögerlich sein?	0	0	0	ständig Negatives			
depressiv sein?	0	0	0	wahrnehmen?	0	0	0
betrübt sein?	0	0	0	andere bewundern?	0	0	0
enttäuscht sein?	0	0	0	andere anhimmeln?	0	0	0
bedrückt sein?	0	0	0	mich selbst schädigen?	0	0	0
frustriert sein?	0	0	0	an anderen zweifeln?	0	0	0
resigniert sein?	0	0	0	an mir selbst zweifeln?	0	0	0
verbittert sein?	0	0	0	alles erdulden?	0	0	0
entmutigt sein?	0	0	0	alles einfach hinnehmen?	0	0	0
demotiviert sein?	0	0	0	mich schnell schämen?	0	0	0
unzufrieden sein?	0	0	0	mich leicht schuldig fühlen?	0	0	0
schlecht gelaunt sein?	0	0	0	mich anderen verpflichtet			
einsam sein?	0	0	0	fühlen?	0	0	0
desinteressiert sein?	0	0	0	zu viel riskieren?	0	0	0
gelangweilt sein?	0	0	0	mir Sorgen machen?	0	0	0
angeödet sein?	0	0	0	mich unterschätzen?	0	0	0
lustlos sein?	0	0	0	möglichst viel vermeiden?	0	0	0
gefühllos sein?	0	0	0	leiden?	0	0	0
gleichgültig sein?	0	0	0	ständig Ja sagen?	0	0	0
skeptisch sein?	0	0	0	mich verunsichern lassen?	0	0	0
verzweifelt sein?	0	0	0	nur anderen dienen?	0	0	0
besorgt sein?	0	0	0	wie gelähmt sein?	0	0	0
irritiert sein?	0	0	0	mich selbst abwerten?	0	0	0
etwas lange				anderen ständig	0	0	0
betrauern?	0	0	0	zustimmen?	0	0	0
mich selbst verachten?	0	0	0	mich beeinflussen lassen?	0	0	0

Verkürzt: Möchtest Du Dich wie ein Kind hilflos und klein fühlen?



Und möchte ich auch ...

	Ja	Nein	Manchmal		Ja	Nein	Manchmal
sarkastisch sein?	0	0	0	unzuverlässig sein?	0	0	0
laut sein?	0	0	0	unpünktlich sein?	0	0	0
aufdringlich sein?	0	0	0	andere beleidigen?	0	0	0
jähzornig sein?	0	0	0	lärmern?	0	0	0
stur sein?	0	0	0	mauern?	0	0	0
pingelig sein?	0	0	0	blockieren?	0	0	0
pedantisch sein?	0	0	0	ständig etwas von anderen			
aufgeregt sein?	0	0	0	fordern?	0	0	0
aggressiv sein?	0	0	0	dumme Witze reißen?	0	0	0
wütend sein?	0	0	0	andere belehren?	0	0	0
zornig sein?	0	0	0	von anderen viel erwarten?	0	0	0
aufbrausend sein?	0	0	0	andere manipulieren?	0	0	0
teuflisch sein?	0	0	0	über andere Gewalt			
schlecht gelaunt sein?	0	0	0	ausüben?	0	0	0
desinteressiert sein?	0	0	0	andere misshandeln?	0	0	0
gelangweilt sein?	0	0	0	andere angreifen?	0	0	0
angeödet sein?	0	0	0	anderen Vorwürfe machen?	0	0	0
teilnahmslos sein?	0	0	0	andere bloßstellen?	0	0	0
gefühllos sein?	0	0	0	andere verachten?	0	0	0
gleichgültig sein?	0	0	0	mich aufspielen?	0	0	0
misstrauisch sein?	0	0	0	andere ignorieren?	0	0	0
ungeduldig sein?	0	0	0	streiten?	0	0	0
angespannt sein?	0	0	0	mich überschätzen?	0	0	0
eifersüchtig sein?	0	0	0	meckern?	0	0	0
entsetzt sein?	0	0	0	schlussfolgern?	0	0	0
schockiert sein?	0	0	0	die Nase voll haben?	0	0	0
ärgerlich sein?	0	0	0	vieles satt haben?	0	0	0
hasserfüllt sein?	0	0	0	andere beeinflussen?	0	0	0
bestürzt sein?	0	0	0	anderen zu viel			
fassungslos sein?	0	0	0	versprechen?	0	0	0
entrüstet sein?	0	0	0	lügen?	0	0	0
erschüttert sein?	0	0	0	andere schädigen?	0	0	0
empört sein?	0	0	0	über andere lästern?	0	0	0
geladen sein?	0	0	0	über andere schimpfen?	0	0	0
aufgebracht sein?	0	0	0	andere abwerten?	0	0	0
widerwillig sein?	0	0	0	übertreiben?	0	0	0
trotzig sein?	0	0	0	hämisch sein?	0	0	0
genervt sein?	0	0	0	andere bedrohen?	0	0	0
gereizt sein?	0	0	0	andere verletzen?	0	0	0
beleidigt sein?	0	0	0				

Verkürzt: Möchtest Du Dich auf Kosten anderer stärken?



Und möchte ich noch dazu ...

	Ja	Nein	Manchmal		Ja	Nein	Manchmal
pünktlich sein?	0	0	0	berührt sein?	0	0	0
ordentlich sein?	0	0	0	angetan sein?	0	0	0
großzügig sein?	0	0	0	mich sicher fühlen?	0	0	0
einfühlsam sein?	0	0	0	Freude zeigen?	0	0	0
entwaffnend sein?	0	0	0	mich und andere lieben?	0	0	0
albern sein?	0	0	0	handeln?	0	0	0
nachdenklich sein?	0	0	0	andere entwaffnen?	0	0	0
ruhig sein?	0	0	0	lachen?	0	0	0
hilfsbereit sein?	0	0	0	anderen danken?	0	0	0
mutig sein?	0	0	0	andere beachten?	0	0	0
verrückt sein?	0	0	0	lernen?	0	0	0
verträumt sein?	0	0	0	selbst wachsen?	0	0	0
dankbar sein?	0	0	0	Dinge fertigstellen?	0	0	0
lustig sein?	0	0	0	in mir selbst ruhen?	0	0	0
fröhlich sein?	0	0	0	mich selbst wertschätzen?	0	0	0
glücklich sein?	0	0	0	andere wertschätzen?	0	0	0
arbeitsam sein?	0	0	0	an Anderen Teilnahme			
fleißig sein?	0	0	0	zeigen?	0	0	0
entspannt sein?	0	0	0	mich mit anderen freuen?	0	0	0
freundlich sein?	0	0	0	jubeln?	0	0	0
geduldig sein?	0	0	0	Sachen vollenden?	0	0	0
zuverlässig sein?	0	0	0	andere anerkennen?	0	0	0
schlagfertig sein?	0	0	0	andere ermutigen?	0	0	0
humorvoll sein?	0	0	0	andere beruhigen?	0	0	0
produktiv sein?	0	0	0	andere achten?	0	0	0
stark sein?	0	0	0	andere loben?	0	0	0
empathisch sein?	0	0	0	mich mit anderen kabbeln?	0	0	0
liebepoll sein?	0	0	0	andere necken?	0	0	0
sortiert sein?	0	0	0	Dinge angehen?	0	0	0
strukturiert sein?	0	0	0	Sachen in die Hand			
motiviert sein?	0	0	0	nehmen?	0	0	0
begeistert sein?	0	0	0	mit anpacken?	0	0	0
inspiriert sein?	0	0	0	mich und andere			
interessiert sein?	0	0	0	respektieren?	0	0	0
ausgeglichen sein?	0	0	0	mich und andere			
tolerant sein?	0	0	0	akzeptieren?	0	0	0
erfüllt sein?	0	0	0	anderen zustimmen?	0	0	0
mir etwas vornehmen?	0	0	0	Versprechen einhalten?	0	0	0
planen?	0	0	0	klare Zusagen treffen?	0	0	0

Kurz: Möchtest Du mit Dir selbst und mit anderen auf Augenhöhe leben?