

Test: Wie viel Selbstmitgefühl haben Sie?



24.10.2025

Bitte lesen Sie sich jede Aussage gut durch, bevor Sie sie ankreuzen, wie oft Sie sich in der beschriebenen Weise verhalten (wie Sie typischerweise mit sich selbst in schwierigen Situationen umgehen).

| | | sehr selten | selten | gelegentlich | oft | sehr oft |
|-----|---|-------------|--------|--------------|-----|----------|
| 1. | Ich missbillige und verurteile meine eigenen Fehler und Schwächen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.. | Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, neige ich dazu, nur noch auf das zu achten, was nicht in Ordnung ist. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Wenn die Dinge bei mir schlecht laufen, sehe ich diese Schwierigkeiten als Teil des Lebens, den jeder einmal durchlebt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Wenn ich über meine Fehler und Mängel nachdenke, neige ich dazu, mich vom Rest der Welt getrennt und abgeschnitten zu fühlen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Ich versuche mit mir selbst liebevoll umzugehen, wenn es mir emotional schlecht geht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Wenn ich bei etwas versage, was mir wichtig ist, überkommen mich Gefühle von Unzulänglichkeit. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Wenn ich völlig am Ende bin, rufe ich mir in Erinnerung, dass es vielen anderen Menschen auf der Welt genauso geht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | In wirklich schwierigen Zeiten neige ich dazu, streng mit mir selbst zu sein. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Wenn mich etwas aufregt, versuche ich, meine Gefühle im Gleichgewicht zu halten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Wenn ich mich auf irgendeine Art unzulänglich fühle, versuche ich, mich daran zu erinnern, dass die meisten Leute solche Gefühle der Unzulänglichkeit haben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Ich bin intolerant und unduldsam gegenüber denjenigen Seiten meiner Persönlichkeit, die ich nicht mag. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Wenn ich eine sehr schwere Zeit durchmache, schenke ich mir die Zuwendung und Einfühlsamkeit, die ich brauche. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Wenn es mir schlecht geht, neige ich dazu, zu glauben, dass die meisten anderen Menschen wahrscheinlich glücklicher sind als ich. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Wenn etwas Unangenehmes passiert, versuche ich, einen ausgewogenen Überblick über die Situation zu erlangen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|-----|---|-------------|--------|--------------|-----|----------|
| 15. | Ich versuche meine Fehler als Teil der menschlichen Natur zu sehen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | sehr selten | selten | gelegentlich | oft | sehr oft |
| 16. | Wenn ich Eigenschaften an mir feststelle, die ich nicht mag, dann deprimiert mich das. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Wenn ich bei etwas scheitere, was mir wichtig ist, versuche ich, die Dinge nüchtern zu betrachten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Wenn ich wirklich zu kämpfen habe, neige ich zu der Ansicht, dass andere es sicherlich einfacher haben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | Ich gehe freundlich mit mir um, wenn ich Kummer und Leid erfahre. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Wenn mich etwas aufregt, werde ich von meinen Gefühlen förmlich mitgerissen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | Wenn ich Leid erfahre, kann ich mir gegenüber ein wenig kaltherzig sein. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | Wenn es mir schlechtgeht, versuche ich, meinen Gefühlen mit Neugierde und Offenheit zu begegnen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | Ich akzeptiere meine Fehler und Schwächen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. | Wenn etwas Unangenehmes passiert, neige ich dazu, den Vorfall völlig zu übertreiben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. | Wenn mir etwas für mich Wichtiges misslingt, glaube ich oft, dass nur ich alleine versage. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. | Ich versuche, verständnisvoll und geduldig gegenüber jenen Zügen meiner Persönlichkeit zu sein, die ich nicht mag. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

