

Durchsetzungsprofil

Dieser Fragebogen wurde entwickelt, um Ihr bevorzugtes Verhaltensmuster bei der Interaktion mit anderen hervorzuheben. Es basiert auf der Annahme, dass unser Verhalten eine äußere Demonstration des Niveaus unseres Glaubens an uns selbst ist und ob wir glauben, dass wir mehr als, gleich oder kleiner als andere sind.

Füllen Sie den Fragebogen so spontan und ehrlich wie möglich aus. Es sollte nicht länger als 15 Minuten dauern.

Je ehrlicher Sie mit Ihnen selbst sind, desto bedeutender werden Ihre Ergebnisse sein. Beantworte alle Aussagen, die mit JA markiert sind, wenn es für Sie zutrifft, oder NEIN, wenn es für Sie nicht zutrifft.

Wenn Sie den Fragebogen ausgefüllt haben, wenden Sie sich am Ende der Übung an das Bewertungsdiagramm.

Fragen

Antworten

- | | | |
|---|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. Ich habe die Tendenz zu denken, dass andere besser sind als ich. | <input type="checkbox"/> JA | <input type="checkbox"/> NEIN |
| 2. Ich bin oft misstrauisch gegenüber den Motiven anderer. | <input type="checkbox"/> JA | <input type="checkbox"/> NEIN |
| 3. Ich verlasse mich normalerweise darauf, dass andere Entscheidungen für mich treffen. | <input type="checkbox"/> JA | <input type="checkbox"/> NEIN |
| 4. Ich fühle mich oft wütend auf andere. | <input type="checkbox"/> JA | <input type="checkbox"/> NEIN |
| 5. Ich habe die Tendenz, dass andere die Verantwortung für mich übernehmen. | <input type="checkbox"/> JA | <input type="checkbox"/> NEIN |
| 6. Ich habe im Allgemeinen ein Gefühl des Wohlbefindens. | <input type="checkbox"/> JA | <input type="checkbox"/> NEIN |
| 7. Ich habe oft Schwierigkeiten, den Menschen nahe zu kommen. | <input type="checkbox"/> JA | <input type="checkbox"/> NEIN |
| 8. Ich habe die Tendenz, Menschen zu misstrauen. | <input type="checkbox"/> JA | <input type="checkbox"/> NEIN |
| 9. Ich habe die Tendenz, mich für mich zu behalten. | <input type="checkbox"/> JA | <input type="checkbox"/> NEIN |

10. Ich bevorzuge es, wenn andere die Führung übernehmen und ich folge. JA NEIN
11. Normalerweise drücke ich meine Gefühle offen gegenüber anderen aus. JA NEIN
12. Ich gehe oft davon aus, dass ich nicht bekomme, was ich will. JA NEIN
13. Ich denke oft, dass andere hinter etwas her sind, wenn sie mir danken. JA NEIN
14. Ich fühle mich oft unglücklich. JA NEIN
15. Wenn ich nach dem frage, was ich will, lasse ich den Leuten im Allgemeinen keine Wahl. JA NEIN
16. Normalerweise sage ich es den Leuten, anstatt sie zu bitten, Dinge zu tun. JA NEIN
17. Ich habe die Tendenz, andere zu beschuldigen, wenn etwas schief geht. JA NEIN
18. Ich suche die Ansichten anderer, wenn ich Entscheidungen treffe, die sie betreffen. JA NEIN
19. Ich habe die Tendenz, mich zu beruhigen. JA NEIN
20. Wenn ich gefragt werde, weiß ich oft nicht, was ich will. JA NEIN
21. Ich bin normalerweise vorsichtig, was ich anderen über mich selbst sage. JA NEIN
22. Normalerweise höre ich zu und berücksichtige die Ansichten anderer. JA NEIN
23. Generell genieße ich es, mit meiner Arbeit fortzufahren. JA NEIN
24. Normalerweise beschäftige ich mich direkt mit Konfliktsituationen. JA NEIN
25. Ich sage selten "Nein", wenn ich gebeten werde, etwas zu tun. JA NEIN
26. Ich tendiere dazu, sarkastisch zu sein. JA NEIN
27. Ich habe normalerweise Schwierigkeiten, an andere zu delegieren. JA NEIN

28. Ich habe in der Regel kreative Lösungen für Probleme. JA NEIN
29. Wenn ich eine Anfrage ablehne, fühle ich mich normalerweise schuldig. JA NEIN
30. Ich tendiere dazu, besorgt zu sein, was die Leute von mir halten. JA NEIN
31. Ich vermeide es generell, Verantwortung zu übernehmen. JA NEIN
32. Ich habe die Tendenz, andere als wichtiger zu betrachten als ich es bin. JA NEIN
33. Ich fühle mich in der Regel schnell kritisiert. JA NEIN
34. Ich denke oft, dass ich der Einzige bin, der die Arbeit richtig machen kann. JA NEIN
35. Ich beschäftige mich in der Regel indirekt mit Konfliktsituationen. JA NEIN
36. Ich genieße es, Ideen mit Menschen zu diskutieren. JA NEIN
37. Ich gebe selten Lob an andere weiter. JA NEIN
38. Ich finde es normalerweise schwierig, meine Probleme zu lösen. JA NEIN
39. Ich erhalte selten Feedback über mein Verhalten. JA NEIN
40. Ich schätze andere regelmäßig für das, was sie getan haben. JA NEIN
41. Ich werde oft von anderen für das, was ich tue, anerkannt. JA NEIN
42. Ich tendiere dazu, uneinheitlich zu sein, was das betrifft, was ich den Leuten erzähle. JA NEIN
43. Ich bin im Allgemeinen schnell dabei, andere zu kritisieren. JA NEIN
44. Ich werde oft von anderen verletzt. JA NEIN
45. Normalerweise lasse ich andere für mich entscheiden. JA NEIN

46. Ich bin oft feindselig gegenüber Menschen. JA NEIN
47. Ich bin oft schlecht gelaunt mit Leuten. JA NEIN
48. Normalerweise genieße ich es, mich zu engagieren und mich für Aufgaben zu engagieren. JA NEIN
49. Ich berücksichtige in der Regel die Bedürfnisse und Wünsche anderer. JA NEIN
50. Ich habe die Tendenz, Augenkontakt zu vermeiden. JA NEIN
51. Ich fühle mich oft verärgert über andere. JA NEIN
52. Ich frage selten nach dem, was ich will. JA NEIN
53. Ich gehe normalerweise davon aus, dass ich nicht bekomme, was ich will. JA NEIN
54. Ich habe die Tendenz, mich einsam zu fühlen. JA NEIN
55. Ich habe oft das Gefühl, dass andere mich im Stich gelassen haben. JA NEIN
56. Normalerweise stelle ich Fragen, um Informationen zu sammeln. JA NEIN
57. Im Allgemeinen überprüfe ich meine Annahmen mit den betroffenen Personen. JA NEIN
58. Ich versuche, die Leute nicht zu beleidigen. JA NEIN
59. Ich fantasiiere oft darüber, wie ich mich von anderen abgrenzen kann. JA NEIN
60. Normalerweise sage ich den Leuten, was ich denke. JA NEIN
61. Ich entschuldige mich generell, wenn ich einen Fehler gemacht habe. JA NEIN
62. Ich akzeptiere gerne, dass die Leute manchmal "Nein" zu mir sagen. JA NEIN
63. Ich habe die Tendenz, zu springen und Schlussfolgerungen zu ziehen. JA NEIN

64. Ich erzähle anderen selten, was ich wirklich denke oder fühle. JA NEIN
67. Ich bin in meiner Arbeit oft demotiviert. JA NEIN
68. Ich bin oft mutlos gegenüber Dingen im Allgemeinen. JA NEIN
69. Ich habe die Tendenz, die Wünsche und Bedürfnisse anderer abzulehnen. JA NEIN
70. Ich respektiere normalerweise andere Menschen unabhängig von ihren Ansichten. JA NEIN
71. Ich übernehme gerne Verantwortung. JA NEIN
72. Ich bin schnell dabei, die Ideen anderer Leute niederzuschreiben. JA NEIN
73. Ich bin normalerweise besorgt darüber, andere Leute zu verärgern. JA NEIN
74. Ich suche regelmäßig Feedback von anderen Personen. JA NEIN
75. Ich bin normalerweise daran interessiert, Fehler in den Argumenten anderer zu erkennen. JA NEIN
76. Ich habe oft negative Gedanken über mich selbst und andere. JA NEIN
77. Ich fühle mich normalerweise gleichwertig mit anderen. JA NEIN
78. Ich erwarte oft, dass die Leute mich nicht mögen. JA NEIN
79. Ich habe die Tendenz, von anderen angegriffen zu werden. JA NEIN
80. Ich gehe normalerweise davon aus, dass andere nicht mit mir auskommen werden. JA NEIN

Durchsetzungsvermögen Punkteschema

Kreisen Sie auf diesem Blatt alle Aussagen, auf die Sie mit 'Ja' geantwortet haben. Ignorieren Sie die 'Nein's. Addieren Sie dann die Anzahl der Kreise in jeder Spalte.

| Passiv | Passiv-Aggressiv | Aggressiv | Bestimmend |
|--------|------------------|-----------|------------|
| 1 | 2 | 4 | 6 |
| 3 | 7 | 9 | 11 |
| 5 | 8 | 12 | 18 |
| 10 | 13 | 15 | 22 |
| 19 | 14 | 16 | 23 |
| 20 | 21 | 17 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 31 | 33 | 36 |
| 30 | 35 | 34 | 40 |
| 32 | 38 | 37 | 41 |
| 44 | 42 | 39 | 48 |
| 45 | 46 | 43 | 49 |
| 52 | 50 | 47 | 56 |
| 53 | 54 | 51 | 57 |
| 58 | 59 | 55 | 61 |
| 65 | 64 | 60 | 62 |
| 66 | 67 | 63 | 70 |
| 73 | 68 | 69 | 71 |
| 78 | 76 | 72 | 74 |
| 79 | 80 | 75 | 77 |

Die Punktzahl 13-20 deutet darauf hin, dass Sie normalerweise so über sich selbst und andere denken und fühlen und sich ihnen gegenüber verhalten.

Die Punktezahl 7-13 deutet darauf hin, dass man so oft über sich selbst und andere denkt und fühlt und sich ihnen gegenüber verhält.

Die Punktzahl 0-6 deutet darauf hin, dass man so selten über sich selbst und andere denkt und fühlt und sich ihnen gegenüber verhält.

Durchsetzungsfähig sein

Berücksichtigen Sie Ihre Ergebnisse aus dem Durchsetzungsprofil.

Wie kann sich Ihre Verhaltenspräferenz auf Ihre berufliche Beziehung zu Kunden / Kollegen auswirken?

Wie können durchsetzungsstarke Verhaltensweisen in unseren beruflichen Beziehungen zu Kunden helfen?

Was kannst du tun, um durchsetzungsfähiger zu werden?



Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung der Inhalte dar, die nur die Ansichten der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.