

Wie stark ist mein Selbstvertrauen? – Mach den Test!

Beantworte die folgenden 7 Fragen mit Ja oder Nein:

- ✓ 1. Fällt es dir schwer, deine Meinung offen zu äußern – besonders in Gruppen oder schwierigen Situationen?
 - ✓ 2. Zweifelst du oft an deinen Entscheidungen und hast Angst, Fehler zu machen?
 - ✓ 3. Vergleichst du dich häufig mit anderen und fühlst dich dabei minderwertig?
 - ✓ 4. Hast du das Gefühl, dass du dich oft verstellen musst, um gemocht oder akzeptiert zu werden?
 - ✓ 5. Lässt du dich von Kritik schnell verunsichern oder nimmst sie persönlich?
 - ✓ 6. Hältst du dich oft zurück, weil du Angst hast, nicht gut genug zu sein?
 - ✓ 7. Wünschst du dir mehr innere Sicherheit und Selbstvertrauen in deinem Alltag?
-

Auswertung:

- ✓ 0–2 Mal „Ja“: Dein Selbstvertrauen scheint weitgehend stabil zu sein. Kleinere Unsicherheiten sind normal, aber es lohnt sich, deine Stärken weiter auszubauen.
- ✓ 3–5 Mal „Ja“: Es gibt Bereiche, in denen du unsicher bist. Eine gezielte Unterstützung kann dir helfen, dein Selbstvertrauen zu festigen.
- ✓ 6–7 Mal „Ja“: Dein Selbstvertrauen könnte stärker sein. Mit professioneller Begleitung kannst du lernen, dich sicherer und selbstbewusster zu fühlen.

 Falls du dich in diesen Aussagen wiederer kennst, begleite ich dich gerne auf dem Weg zu mehr Selbstvertrauen.

 Buche jetzt ein Erstgespräch zur Orientierung:

 WhatsApp: +41 795911952

 Online-Termin buchen: [Reservations-Tool](#)

Praxis Kenshō

Maja B. Hitz

Römerweg 26

5443 Niederrohrdorf

+41 79 591 1952



www.praxis-kensho.ch