

SELBSTTEST

# BIST DU EIN PEOPLE PLEASER

Immer allen  
gefallen wollen ist  
nicht sexy.



# People Pleaser Selbsttest

## Finde heraus, ob du ein People Pleaser bist

### Einleitung

Bist du ein People Pleaser?

Finde es heraus mit unserem Selbsttest! Beantworte die folgenden 12 Fragen ehrlich, um herauszufinden, ob du dazu neigst, deine eigenen Bedürfnisse für die Wünsche anderer zurückzustellen. Am Ende des Tests erhältst du eine Auswertung, die dir zeigt, wie stark dein People-Pleasing-Verhalten ausgeprägt ist und wie du wieder mehr bei dir selbst ankommen kannst.

### Fragen

**Frage 1: Hast du Schwierigkeiten, „Nein“ zu sagen, auch wenn du überlastet bist?**

- Nie
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Immer

**Frage 2: Stellst du oft die Bedürfnisse anderer über deine eigenen?**

- Nie
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Immer

**Frage 3: Fühlst du dich unwohl, wenn du anderen deine wahre Meinung sagst?**

- Nie
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Immer

**Frage 4: Versuchst du, Konflikte um jeden Preis zu vermeiden?**

- Nie
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Immer

**Frage 5: Hast du das Gefühl, dass dein Selbstwert davon abhängt, wie andere dich sehen?**

- Nie
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Immer

**Frage 6: Fühlst du dich schuldig, wenn du dir Zeit für dich selbst nimmst?**

- Nie
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Immer

**Frage 7: Fällt es dir schwer, Aufgaben an andere zu delegieren?**

- Nie
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Immer

**Frage 8: Nimmst du oft zusätzliche Aufgaben an, um anderen zu gefallen?**

- Nie
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Immer

**Frage 9: Hast du Angst davor, abgelehnt zu werden, wenn du nicht zustimmst?**

- Nie
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Immer

**Frage 10: Fühlst du dich gestresst, wenn du versuchst, es allen recht zu machen?**

- Nie
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Immer

**Frage 11: Glaubst du, dass du für das Wohlbefinden anderer verantwortlich bist?**

- Nie
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Immer

**Frage 12: Stellst du häufig deine eigenen Meinungen und Bedürfnisse zurück, um die Harmonie zu**

- Nie
- Selten
- Manchmal
- Oft
- Immer

# Auswertung und Erklärung des Tests

## Auswertung:

Zähle deine Punkte zusammen, um zu erfahren, wie stark dein People-Pleasing-Verhalten ausgeprägt ist:

Nie = 1 Punkt

Selten = 2 Punkte

Manchmal = 3 Punkte

Oft = 4 Punkte

Immer = 5 Punkte

## Ergebnis:

### **12 - 20 Punkte: Punkte: Du scheinst kaum People-Pleasing-Verhalten zu zeigen.**

Du achtest gut auf deine eigenen Bedürfnisse und setzt klare Grenzen. Das ist eine gesunde Basis für dein Wohlbefinden und deine Beziehungen. Weiterhin solltest du deine Selbstfürsorge priorisieren und darauf achten, dass du diese gesunde Balance beibehältst.

#### Tipps:

- Setze dir regelmäßig bewusst Zeit für dich selbst ein, um diese positive Entwicklung weiter zu stärken.
- Achte darauf, deine Grenzen weiterhin zu kommunizieren und wenn nötig nachzujustieren.
- Prüfe, ob du vielleicht zu distanziert bist und vielleicht zu selbstorientiert auf andere wirkst.

### **21 - 35 Punkte: Du zeigst gelegentlich People-Pleasing-Verhalten.**

Es kann hilfreich sein, achtsamer zu beobachten, wann du deine Bedürfnisse zugunsten anderer zurückstellst. Hier kannst du anfangen, dein Verhalten in diesen Situationen zu reflektieren und bewusst kleine Veränderungen vorzunehmen.

#### Tipps:

- Führe ein Tagebuch, in dem du Situationen dokumentierst, in denen du Schwierigkeiten hattest, „Nein“ zu sagen. Reflektiere, warum es dir schwerfiel.
- Übe, in neutralen Situationen, wie im Freundeskreis, kleine Ablehnungen auszusprechen, um dich daran zu gewöhnen, „Nein“ zu sagen

### **36 - 48 Punkte: Dein People-Pleasing-Verhalten ist ausgeprägt.**

Du solltest lernen, klare Grenzen zu setzen und dich darauf konzentrieren, deine eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Es ist wichtig, bewusste Schritte zu unternehmen, um dieses Muster zu durchbrechen und dein Selbstwertgefühl zu stärken.

**Tipps:**

- Beginne mit kleinen „Nein“-Übungen im Alltag, zum Beispiel, wenn dich jemand um einen kleinen Gefallen bittet, den du nicht unbedingt erfüllen möchtest.
- Arbeite mit positiven Affirmationen wie: „Meine Bedürfnisse sind ebenso wichtig wie die der anderen.“
- Suche dir Unterstützung in Form von Büchern oder Podcasts, die sich mit dem Thema Selbstfürsorge und Grenzen setzen beschäftigen.

**49 - 60 Punkte: Dein People-Pleasing-Verhalten ist sehr stark ausgeprägt.**

Es ist wichtig, Strategien zu entwickeln, um dich selbst zu stärken und wieder mehr bei dir selbst anzukommen. Du könntest von professioneller Unterstützung profitieren, um alte Muster zu durchbrechen und gesunde Verhaltensweisen zu entwickeln.

**Tipps:**

- Ziehe in Erwägung, mit einem Coach oder Therapeuten zu arbeiten, um die Ursachen deines People-Pleasing-Verhaltens besser zu verstehen und gezielt daran zu arbeiten.
- Lerne Atem- und Entspannungstechniken, um dich in stressigen Situationen zu beruhigen und klarer zu entscheiden.
- Setze dir konkrete Ziele, wie zum Beispiel „Einmal pro Woche werde ich mir eine Auszeit nur für mich nehmen“, um Selbstfürsorge zu einem festen Bestandteil deines Alltags zu machen.
- Arbeite daran, deine Ängste vor Ablehnung zu überwinden, indem du dich bewusst in Situationen begibst, die dich herausfordern, deine Bedürfnisse auszusprechen.

**Noch ein paar Tipps zur Umsetzung:**

1. Übe, in kleinen Schritten „Nein“ zu sagen.
2. Stärke dein Selbstwertgefühl durch positive Affirmationen und Selbstfürsorge.
3. Lerne, Konflikte konstruktiv anzugehen, um gesunde und authentische Beziehungen zu pflegen.

# **So kannst du Strategien zu entwickeln, um dich selbst zu stärken und wieder mehr bei dir selbst anzukommen.**

**Du könntest von professioneller Unterstützung profitieren.**

Stell dir vor, du könntest endlich frei entscheiden, ohne ständig Angst zu haben, jemandem nicht zu gefallen. Du könntest klar „Nein“ sagen, deine Grenzen wahren und dabei dennoch authentische und respektvolle Beziehungen aufbauen. Wenn du dich dabei ertappst, immer wieder deine eigenen Bedürfnisse hintanzustellen, um anderen zu gefallen, dann möchte ich dich unterstützen, aus diesem Muster auszubrechen und dich selbst zu stärken.

## **Mein Angebot für dich**

Ich begleite dich auf deinem Weg zu mehr Selbstbewusstsein und innerer Stärke. Gemeinsam erarbeiten wir gezielt Strategien, um dein People-Pleasing-Verhalten zu überwinden und dein Leben nach deinen eigenen Wünschen und Zielen zu gestalten.

### **1. Selbstreflexion und Bewusstseinsbildung**

Wir gehen gemeinsam in die Tiefe, um herauszufinden, warum du dich immer wieder dabei erwischst, es allen recht machen zu wollen. Oft liegen die Ursachen in alten Überzeugungen oder Erfahrungen aus der Vergangenheit. Durch gezielte Reflexionsfragen und Gespräche helfe ich dir dabei, diese Muster zu erkennen und zu verstehen. Dabei nutzen wir auch Techniken wie ein Tagebuch, um Auslöser und Gefühle festzuhalten und so Klarheit zu schaffen.

### **2. Gesunde Grenzen setzen und „Nein“ sagen lernen**

Ich zeige dir, wie du klare und gesunde Grenzen setzen kannst, ohne Schuldgefühle zu haben. In Rollenspielen üben wir gemeinsam, „Nein“ zu sagen und deine Bedürfnisse klar zu kommunizieren. Du wirst lernen, wie du dich sicher und authentisch ausdrücken kannst, ohne Angst vor Ablehnung zu haben. Schritt für Schritt üben wir das in Situationen, die dir bisher schwerfielen, und ich begleite dich dabei, diese Erfahrungen positiv zu gestalten.

### **3. Selbstwertgefühl stärken**

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist die Basis dafür, unabhängig von der Zustimmung anderer zu sein. Gemeinsam arbeiten wir daran, dein Selbstbild zu stärken und negative Glaubenssätze durch positive Affirmationen zu ersetzen. Mit Visualisierungsübungen und dem Fokus auf deine Erfolge helfe ich dir dabei, ein starkes und positives Selbstbild zu entwickeln, das dich auch in herausfordernden Situationen trägt.

### **4. Umgang mit Ablehnung und Konflikten lernen**

Ich unterstütze dich dabei, keine Angst mehr vor Konflikten und Ablehnung zu haben, sondern sie als Chance für Wachstum zu sehen. Wir üben gemeinsam, wie du deine

Meinung klar und respektvoll vertrittst, und arbeiten daran, deine Konfliktfähigkeit zu stärken. Durch „Ich-Botschaften“ und konstruktive Kommunikation lernst du, wie du gesunde und authentische Beziehungen pflegst, ohne dich selbst zu verlieren.

## **5. Selbstfürsorge und Routinen für innere Stärke**

Gemeinsam entwickeln wir Routinen, die dir helfen, regelmäßig in dich selbst zu investieren und innere Stärke aufzubauen. Ob durch Entspannungstechniken, Meditation oder gezielte Auszeiten – ich zeige dir, wie du Selbstfürsorge fest in deinen Alltag integrierst, um langfristig in Balance zu bleiben und dich immer wieder auf dich selbst zu fokussieren.

## **6. Langfristige Verhaltensänderung durch Zielarbeit und Accountability**

Mir ist wichtig, dass du nachhaltige Fortschritte machst. Deshalb definieren wir klare, erreichbare Ziele für dich, die wir Schritt für Schritt verfolgen. Ich stehe dir als Coach zur Seite, um dich zu unterstützen, dranzubleiben und positive Veränderungen in deinem Leben zu verankern. In regelmäßigen Sitzungen reflektieren wir deine Erfolge, und ich ermutige dich, neue Herausforderungen anzunehmen, um immer mehr aus der People-Pleasing-Falle herauszukommen.

## **Dein Weg zu einem selbstbestimmten Leben**

Wenn du bereit bist, dich selbst in den Mittelpunkt zu stellen und ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben zu führen, dann begleite ich dich gerne auf dieser Reise. Lass uns gemeinsam daran arbeiten, deine inneren Stärken zu entfalten und dein volles Potenzial zu entdecken.

Melde dich gerne für ein unverbindliches Erstgespräch, in dem wir herausfinden, wie ich dich auf deinem Weg unterstützen kann. Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und gemeinsam mit dir den ersten Schritt in eine selbstbewusste Zukunft zu gehen.

Über diesen Link kannst mit mir kostenfrei einen Termin vereinbaren.

<https://anja-maria-stieber.de/termin-buchen/>



Herzliche Grüße

Anja M. Stieber