

Machen Sie den Test: Ihr(e) Persönlichkeitsstil(e)

Beantworten Sie die Fragen aus den folgenden Frageblöcken ganz spontan. Für jede Frage, die Sie mit „Ja“ oder „eher Ja“ beantworten, gibt es einen Punkt, für alle Fragen, die Sie mit „Nein“ oder „eher Nein“ beantworten, gibt es *keinen* Punkt.

Block 1

Brauchen Sie in hohem Maße Lob und Anerkennung?	
Möchten Sie besser sein als andere?	
Reagieren Sie empfindlich auf Kritik, selbst wenn diese berechtigt ist?	
Haben Sie ab und zu Phasen, in denen Sie an Ihren Fähigkeiten, Erfolgen etc. zweifeln?	
Erleben Sie Phasen, in denen Sie sehr zufrieden mit sich sind und denken, dass Sie gut sind?	
Haben Sie die Tendenz, in besonderer Weise behandelt werden zu wollen?	
Haben Sie deutliche Erwartungen, an die sich andere halten sollten, z. B. Sie nicht zu behindern u. a.?	
Neigen Sie dazu, andere Personen „einzuspannen“, ihnen Aufgaben zu geben, die Sie eigentlich selbst erledigen sollten?	
Gesamtpunktzahl:	

Block 2

Liegt Ihnen viel daran, dass Sie für andere Personen wichtig sind, dass Sie in deren Leben eine Rolle spielen?	
Freuen Sie sich, wenn andere Ihnen Aufmerksamkeit schenken, sich für Sie interessieren, sich kümmern u. a.?	
Tun Sie relativ viel dafür, um gut auszusehen, einen „guten Eindruck“ zu machen, attraktiv zu sein?	
Stehen Sie gerne im Mittelpunkt, können Sie es genießen, wenn viele Personen Ihnen zuhören?	
Ärgert es Sie extrem, wenn Sie jemandem etwas erzählen und Ihr Gegenüber hört Ihnen nicht (richtig) zu?	

Erwarten Sie, dass ein Partner genau das tut, was Sie von ihm erwarten, und werden Sie wütend, wenn er das nicht tut?	
Flirten Sie gerne und sind Sie manchmal in der Versuchung, eine Affäre einzugehen?	
Haben Sie den Eindruck, dass Sie sich schnell in positive, aber auch in negative Gefühle „hineinsteigern“ können?	
Gesamtpunktzahl:	

Block 3

Ist es Ihnen in persönlichen Beziehungen sehr wichtig zu wissen, dass ein Partner bei Ihnen bleibt, dass eine Beziehung stabil ist?	
Haben Sie manchmal Angst davor, Sie könnten verlassen werden?	
Haben Sie den Eindruck, Sie gehen Konflikten oft aus dem Weg?	
Belastet es Sie, wenn Ihr Partner längere Zeit „böse“ auf Sie ist?	
Haben Sie den Eindruck, Sie tun ziemlich viel für Ihren Partner?	
Vermeiden Sie es des Öfteren, in Beziehungen eigene Wünsche durchzusetzen?	
Haben Sie manchmal den Eindruck, Sie wissen nicht genau, was Sie wollen?	
Sitzen Sie manchmal lange vor einer Speisekarte und tun sich auffallend schwer, sich für ein Gericht zu entscheiden?	
Gesamtpunktzahl:	

Block 4

Würden Sie sich selbst als „schüchtern“ bezeichnen?	
Kommen Sie manchmal in Situationen, in denen Sie jemanden ansprechen möchten, sich aber nicht trauen?	
Wenn Sie gerne jemanden ansprechen würden, wünschen Sie sich dann, die Person würde Ihnen deutliche Signale von Interesse senden?	
Vermeiden Sie auf einer Party manchmal den Kontakt zu anderen, weil Sie fürchten, unangenehm aufzufallen?	
Denken Sie manchmal, Sie hätten vielleicht anderen Personen zu wenig zu bieten?	
Halten Sie sich manchmal für unattraktiv?	

Wenn Sie sich vorstellen, jemanden anzusprechen, haben Sie dann Angst vor möglicher Ablehnung?	
Wenn Sie sich zum ersten Mal mit einem potentiellen Partner/einer Partnerin treffen, ist das fast wie bei einer Prüfung für Sie?	
Gesamtpunktzahl:	

Block 5

Ist es Ihnen wichtig, auch in Beziehungen eigene Bereiche zu haben, die den Partner nichts angehen (z. B. eigenes Zimmer, eigenen Schreibtisch o. a.)?	
Ärgern Sie sich, wenn eine andere Person in Ihren Bereich eindringt, ohne Sie zu fragen?	
Kann es Sie wütend machen, wenn jemand versucht, Sie zu bevormunden?	
Denken Sie, dass andere Personen Ihre Grenzen oft nicht respektieren?	
Wenn jemand versucht, Sie zu kontrollieren oder zu bevormunden, denken Sie dann manchmal so etwas wie „Jetzt tue ich es <i>erst recht nicht</i> “?	
Wenn Sie etwas nicht tun wollen, was eine andere Person erwartet, denken Sie dann manchmal, es sei eine gute Strategie, es einfach stillschweigend zu lassen, anstatt sich offen zu wehren?	
Denken Sie manchmal, dass sogenannte Autoritätspersonen im Grunde gar nicht den Respekt verdienen, den sie bekommen?	
Haben Sie manchmal den Eindruck, dass Sie von anderen benachteiligt werden oder dass Sie Dinge, die Ihnen zustehen, nicht bekommen?	
Gesamtpunktzahl:	

Block 6

Haben Sie manchmal den Wunsch, andere Menschen wären an/auf Ihrer Seite und Sie könnten sich voll auf sie verlassen?	
Haben Sie den Eindruck, Sie brauchen weniger Beziehungen als andere Menschen?	
Denken Sie manchmal, dass enge Beziehungen eher schwierig sind und vielleicht nicht viel bringen?	
Gehen Sie manchmal Kontakten bewusst aus dem Weg?	
Genießen Sie es, mal eine Zeit lang allein zu sein oder etwas allein zu unternehmen?	

Haben Sie den Eindruck, dass Ihnen Klassenfahrten, Betriebsausflüge u. a. eher „auf die Nerven“ gehen/gegangen sind?	
Haben Sie den Eindruck, eher wenig Gefühle zu haben?	
Fällt es Ihnen manchmal schwer, auf andere Menschen zu reagieren?	
Gesamtpunktzahl:	

Block 7

Reagieren Sie ärgerlich, wenn andere Menschen Ihnen Vorschriften machen oder Sie bevormunden?	
Haben Sie oft die Befürchtung, Sie könnten etwas Unrechtes oder Unmoralisches tun?	
Haben Sie Angst, mit Ihrem Handeln anderen Menschen zu schaden?	
Ist es Ihnen wichtig, alles richtig zu machen und Fehler zu vermeiden?	
Ist es Ihnen wichtig, über sich selbst und über Situationen Kontrolle zu haben?	
Würden Sie es gerne vermeiden, spontan zu handeln, weil das leicht zu Fehlern führen kann?	
Ärgert es Sie, wenn andere Personen sich nicht an Regeln, Vorschriften oder Gesetze halten?	
Wäre es aus Ihrer Sicht gut, wenn viele oder alle Menschen so dächten wie Sie?	
Gesamtpunktzahl:	

Block 8

Zweifeln Sie manchmal an Ihren Kompetenzen und Fähigkeiten?	
Denken Sie manchmal, dass andere Menschen dazu neigen, Sie negativ zu bewerten und zu kritisieren?	
Glauben Sie, dass Sie manchen Menschen nicht wirklich trauen können?	
Denken Sie, dass manche Menschen sogar versuchen, Ihnen zu schaden?	
Erscheint es Ihnen sinnvoll, daher eher vorsichtig und misstrauisch zu sein?	
Denken Sie, manchmal ist es besser, sofort etwas zu tun, wenn der Eindruck entsteht, jemand wolle Ihnen schaden, und der „kritischen“ Person deutlich zu machen, dass Sie das nicht dulden werden?	

Denken Sie, dass es nichts schaden kann, auch Partner zu kontrollieren, da man nie genau weiß, woran man ist?	
Haben Sie den Eindruck, mit anderen Menschen eher negative Erfahrungen gemacht zu haben?	
Gesamtpunktzahl:	

Block 9

Haben Sie manchmal ein Bedürfnis nach Nähe und manchmal nach Distanz? Können diese Bedürfnisse ganz spontan wechseln?	
Haben Sie manchmal den Eindruck, Sie können anderen Menschen und auch Partnern nicht wirklich trauen?	
Zweifeln Sie manchmal daran, dass Sie als Person in Ordnung sind und positive Eigenschaften haben?	
Haben Sie den Eindruck, dass Sie manchmal hin- und hergerissen sind zwischen Wünschen, Zielen oder Absichten?	
Zweifeln Sie manchmal an Ihren eigenen Gefühlen oder daran, dass diese „echt“ sind?	
Haben Sie gelegentlich die Tendenz zu „testen“, ob Ihr Partner noch auf Ihrer Seite steht?	
Fragen Sie sich manchmal, wo Ihre eigenen Grenzen sind und wie nah Sie andere wirklich an sich herankommen lassen wollen, oder haben Sie den Eindruck, sie haben manchmal „Ihre Grenzen überschritten“?	
Reagieren Sie manchmal auf das Verhalten anderer schnell und heftig ärgerlich?	
Gesamtpunktzahl:	

Bei welchem Block haben Sie die meisten Punkte? Es kann sein, dass Sie bei manchen Blöcken gleiche Punktzahl haben: Dann sind mehrere Persönlichkeitsstile bei Ihnen überdurchschnittlich ausgeprägt.

Bitte beachten Sie: Egal, welcher Persönlichkeitsstil bei Ihnen überwiegt/dominant ist, es handelt sich bloß um Tendenzen, nicht um pathologische Ausprägungen oder Störungsbilder. Dieser Test bietet Ihnen nur eine erste Orientierung und ersetzt keine fachärztliche Diagnostik.

Auflösung:

Persönlichkeitsstil	Gesamtpunktzahl
Block 1: Narzisstischer Persönlichkeitsstil	
Block 2: Histrionischer Persönlichkeitsstil	
Block 3: Dependenter Persönlichkeitsstil	
Block 4: Selbstunsicherer Persönlichkeitsstil	
Block 5: Passiv-aggressiver Persönlichkeitsstil	
Block 6: Schizoider Persönlichkeitsstil	
Block 7: Zwanghafter Persönlichkeitsstil	
Block 8: Paranoider Persönlichkeitsstil	
Block 9: Borderline-Persönlichkeitsstil	