



## Zufriedenheitsfaktor

### Wie zufrieden sind Sie mit sich und Ihrem Leben?

Leben Sie im Einklang mit sich selbst? Sind Sie der, der Sie gerne wären? Oder sind Sie mit sich unzufrieden? Wären Sie gerne ein anderer Mensch, mit anderen Eigenschaften? Dieser Zufriedenheit-Diagnose zeigt Ihnen, ob die Selbsteinschätzung Ihrer Person (Ihr Selbstbild) Ihrem Wunschbild von sich entspricht.

Warum ist das wichtig? Wenn Sie gerne ein anderer Mensch wären, als der, für den Sie sich halten, dann ist die Gefahr gross, dass Sie sich sehr unglücklich machen. Warum? Weil Sie dann mit sich sehr unzufrieden sind, weil dann wahrscheinlich Ihr Selbstwertgefühl, Ihr Selbstvertrauen und Ihr Selbstbewusstsein sehr gering sind und Sie für Depressionen anfällig sind.

Diese Diagnose Ihrer Zufriedenheit ist sehr wichtig. Nur wer im Einklang mit sich lebt, wer mit sich zufrieden ist, hat die Chance auf ein erfülltes und befriedigendes Leben. Nehmen Sie sich deshalb Zeit für diesen Test. Sein Ergebnis kann einen grossen Einfluss auf die Zufriedenheit in Ihrem Leben haben.

In **Schritt 1** beurteilen Sie sich, wie Sie sich sehen. Sie zeichnen also ein Bild von sich, wie Sie glauben, zu sein.

In **Schritt 2** entscheiden Sie, wer Sie sein möchten, wie Sie gerne fühlen und handeln würden, wie Ihr Ideal von sich selbst aussehen sollte.

In **Schritt 3** schauen wir uns Ihr Idealbild und Ihr tatsächliches Bild an, vergleichen beide miteinander und ermitteln einen Zufriedenheitsfaktor. Dieser zeigt Ihnen, ob und in welchem Mass Sie mit sich in Einklang leben. Dieser Faktor gibt Ihnen Aufschluss über Ihre persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten und Ziele.

### Ich bin:

attraktiv	phantasievoll	gutaussehend	praktisch	veranlagt
klug	freundlich	vertrauensvoll	redegewandt	schlagfertig
tolerant	ehrlich	warmherzig	liebenswert	extrovertiert
fürsorglich	leidenschaftlich	liebevoll	humorvoll	liebenswert
einfühlsam	verlässlich	gewissenhaft	geduldig	willensstark
unabhängig	charakterstark	entschlussfreudig	tonangebend	gründlich
kreativ	mitfühlend	beherrscht	objektiv aktiv	ehrgeizig
vielseitig	leistungsorientiert	energiegeladen	ausdauernd	sensibel
hilfsbereit	begabt	geistreich	einzigartig	stolz auf mich
friedvoll	ein Gewinner	gerecht	unternehmungslustig	
voller Selbstvertrauen		hoffnungsvoll	großzügig	charmant
verständnisvoll		optimistisch	tatkräftig	intelligent
ordentlich	unterhaltsam	überzeugend	begeisterungsfähig	
anpassungsfähig				

Anzahl Nennungen: \_\_\_\_\_



## Ich wäre gerne:

attraktiv	phantasievoll	gutaussehend	praktisch	veranlagt
klug	freundlich	vertrauensvoll	reddegewandt	schlagfertig
tolerant	ehrlich	warmherzig	liebenswert	extrovertiert
fürsorglich	leidenschaftlich	liebevoll	humorvoll	liebenswürdig
einfühlsam	verlässlich	gewissenhaft	geduldig	willensstark
unabhängig	charakterstark	entschlussfreudig	tonangebend	gründlich
kreativ	mitfühlend	beherrscht	objektiv aktiv	ehrgeizig
vielseitig	leistungsorientiert	energiegeladen	ausdauernd	sensibel
hilfsbereit	begabt	geistreich	einzigartig	stolz auf mich
friedvoll	ein Gewinner	gerecht	unternehmungslustig	
voller Selbstvertrauen		hoffnungsvoll	großzügig	charmant
verständnisvoll		optimistisch	tatkräftig	intelligent
ordentlich	unterhaltsam	überzeugend	begeisterungsfähig	
anpassungsfähig				

Anzahl Nennungen: \_\_\_\_\_

**Ermitteln Sie Ihren Zufriedenheitsfaktor, indem Sie Ergebnis 1 durch Ergebnis 2 dividieren und das Ergebnis mit 100 multiplizieren. Ein Beispiel: 30 (Ergebnis 1) : 60 (Ergebnis 2) = 0,5 x 100 = 50%**

**Wenn Ihr Zufriedenheitsfaktor mehr als 100 Prozent beträgt**, dann heisst das, dass es wenige Eigenschaften gibt, die Sie an sich vermissen. Sie sind vermutlich äusserst zufrieden mit sich. Sie finden sich, so wie Sie sind, völlig o.k. und möchten vermutlich nicht anders sein als Sie sind. Mit anderen Worten: Ihre Zufriedenheit mit sich und Ihrem Leben steht auf einem gesunden Fundament.

Wenn Sie dennoch unzufrieden oder unglücklich sind, dann liegt das sehr wahrscheinlich daran, dass Sie eine Eigenschaft oder auch mehrere nicht haben, die Sie aber für enorm wichtig halten. Sie sagen sich quasi: "O.k., ich habe die und die positive Eigenschaft, aber es ist schrecklich und furchtbar, dass ich z.B. nicht ehrgeizig und liebenswert bin". Sie würden also z.B. Ihren fehlenden Ehrgeiz für einen grossen Makel halten, den Sie sich nicht verzeihen wollen und der Sie in Ihren Augen als Mensch total in Frage stellt. In diesem Fall sollten Sie überlegen, warum die, Ihrer Meinung nach, fehlenden Eigenschaften so wichtig für Ihre Zufriedenheit sind, dass Sie darüber unglücklich sein müssen. Und Sie könnten sich überlegen, ob und wie Sie sich diese Eigenschaft aneignen können.

**Wenn Ihr Zufriedenheitsfaktor zwischen 90 und 100 Prozent liegt**, dann sind Sie mit sich zufrieden. Sie besitzen ein starkes Selbstwertgefühl und können Ihre Wünsche vertreten. Sie kommen mit anderen Menschen gut klar und sind beliebt. Sie ruhen in sich selbst und besitzen eine positive Ausstrahlung. Mit Ihnen ist gut auskommen. Die Menschen fühlen sich in Ihrer Gesellschaft wohl. Sie erfreuen sich wahrscheinlich bester seelischer Gesundheit.

**Wenn Ihr Zufriedenheitsfaktor zwischen 75 Prozent und 89 Prozent liegt**, dann leben Sie überwiegend im Einklang mit sich selbst. Sie dürften ein relativ erfülltes und befriedigendes Leben führen. Ihr Selbstwertgefühl dürfte recht gut sein und Ihnen helfen, noch mehr aus sich zu machen.



**Wenn Ihr Zufriedenheitsfaktor zwischen 50 Prozent und 74 Prozent** liegt, dann können Sie noch recht zufrieden mit sich sein. Es gibt zwar Unterschiede zwischen der Person, die Sie gerne wären und der Person, für die Sie sich halten, aber das dürfte Ihr seelisches Wohlbefinden nicht allzu sehr und vor allem nicht dauerhaft negativ beeinflussen. Trotzdem: schauen Sie, wie Sie sich einige der Eigenschaften, die Sie gerne hätten - aber Ihrer Meinung nach nicht haben -, aneignen können, um noch mehr in Übereinstimmung mit sich zu leben und so Ihre Zufriedenheit steigern.

**Wenn Ihr Zufriedenheitsfaktor zwischen 35 Prozent und 49 Prozent** liegt, dann leben Sie nicht im Einklang mit sich selbst. Ihre Zufriedenheit mit sich dürfte gering sind, Ihr Selbstwertgefühl dürfte sehr in Mitleidenschaft gezogen sein und Sie dürften ein recht unerfülltes und unbefriedigendes Leben führen. **Woran liegt es, dass ein so grosser Unterschied besteht zwischen der Person, die Sie gerne wären und der, die Sie sind? Wer oder was hindert Sie, die Person zu werden, die Sie gerne wären?** Lassen Sie sich von anderen zu oft vorschreiben, wie Sie zu sein haben? Wovor haben Sie Angst? Was kann passieren, wenn Sie sich ändern? Was hindert Sie daran, mehr zu dem Menschen zu werden, der Sie gerne wären?

**Wenn Ihr Zufriedenheitsfaktor zwischen 1 Prozent und 34 Prozent** liegt, dann ist Ihre Zufriedenheit mit sich und Ihrem Leben sehr gering und Sie sind vermutlich überwiegend unglücklich und leben ein unerfülltes und unbefriedigendes Leben. Könnte es ein, dass Sie sich ganz anders wahrnehmen, als Sie tatsächlich sind? Vielleicht wäre es sinnvoll, wenn Sie sich bei Freunden danach erkundigen, wie Sie auf diese wirken. Könnte es sein, dass Sie sich zu hart bewerten, dass Sie sich beispielsweise nur dann als "charmant" bezeichnen, wenn Sie immer und überall charmant auftreten? Vielleicht schauen Sie sich den Test nochmals an mit der Fragestellung: Bin ich den überwiegenden Teil der Zeit einfühlsam, ordentlich, aktiv ...?

Eine andere Erklärung für diesen niedrigen Punktwert könnte sein, dass Sie für sich noch nicht genau definiert haben, was es z.B. bedeutet "gewissenhaft" oder "phantasievoll" zu sein, und deshalb häufig bei Ihrer Selbsteinschätzung in Schritt 1 nichts markieren konnten. Schauen Sie sich deshalb die Eigenschaften nochmals an und formulieren Sie genauer, was Sie tun müssen, um Ihrer Meinung nach "phantasievoll, ordentlich, aktiv .... " zu sein.

**Beachten Sie bitte:** Es ist sehr schwer, sich völlig umzukrempeln. Wenn Sie ein eher introvertierter und ruhiger Mensch sind, dann werden Sie sich nicht in einen total extrovertierten Menschen verwandeln können. Sie können jedoch lernen, lebendiger zu werden und mehr aus sich herauszugehen, aber Sie werden niemals so werden wie ein von Geburt an extrovertierter Mensch. In diesem Fall ist es wichtig, dass Sie lernen, sich und Ihre Introvertiertheit anzunehmen. Sie machen sich nur unglücklich, wenn Sie von sich verlangen, völlig anders sein zu müssen.

Lernen Sie, sich selbst mehr mit den Eigenschaften anzunehmen, die Sie haben - oder ändern diese. Sich zu zerfleischen oder sich ständig zu kritisieren, weil man nicht so ist, wie man sein möchte, ist der sichere Weg, unglücklich zu sein. Mit anderen Worten: stärken Sie Ihr Selbstvertrauen. Lernen Sie, sich so anzunehmen, wie Sie sind. Auch das ist enorm wichtig für innere Zufriedenheit.

Quelle: <http://www.palverlag.de/Zufriedenheit-Test.html>