

Probetest zum Kompaktkurs

Bin ich ein guter Beziehungspartner?



• Erfolgreiche Lebensbeziehungen

In dem vorliegenden Test erhalten Sie einen ersten Eindruck von sich als Beziehungspartner. Am Ende des Tests erhalten Sie Hinweise zur Auswertung und Anregungen zum Weiterdenken. Im Kompaktkurs stehen Ihnen insgesamt zehn wissenschaftlich fundierte Tests und sechs Reflexionsbögen zur vertieften Einschätzung Ihres Beziehungsverhaltens zur Verfügung.

Kreuzen Sie die zutreffendste Antwortalternative an.

stimmt nicht 1	stimmt eher nicht 2	stimmt teilweise 3	stimmt eher 4	stimmt voll und ganz 5
----------------------	------------------------------	--------------------------	---------------------	---------------------------------



1 | Mein Kommunikationsverhalten

1.1 Ich weiß in jeder Situation was ich sage und tue.	☐	☐	☐	☐	☐
1.2 Ich argumentiere überzeugend.	☐	☐	☐	☐	☐
1.3 Ich vertrete meinen Standpunkt deutlich.	☐	☐	☐	☐	☐
1.4 Selbst wenn ich mich ungerecht behandelt fühle, schaffe ich es, nicht emotional zu werden.	☐	☐	☐	☐	☐



2 | Emotionale Selbstkontrolle

2.1 Selbst wenn mich etwas ärgert, habe ich meine Emotionen im Griff.	☐	☐	☐	☐	☐
2.2 In stressigen, belastenden Situationen kann ich mich gut selbst beruhigen.	☐	☐	☐	☐	☐



3 | Konfliktverhalten

3.1 Ich entschärfe schwierige Situationen schnell und gekonnt.	☐	☐	☐	☐	☐
3.2 Es fällt mir leicht, meinen Beziehungspartnern zu vergeben und zu verzeihen.	☐	☐	☐	☐	☐
3.3 Es fällt mir leicht, mich zu entschuldigen.	☐	☐	☐	☐	☐



4 | Umgang mit Kritik

4.1 Ich fühle mich schnell kritisiert.	☐	☐	☐	☐	☐
4.2 Andere zu kritisieren, fällt mir schwer.	☐	☐	☐	☐	☐

Probetest zum Kompaktkurs

Bin ich ein guter Beziehungspartner?



• Erfolgreiche Lebensbeziehungen

Kreuzen Sie die zutreffendste Antwortalternative an.

Hinweis: Die Antwortoptionen sind nachfolgend umgedreht.

stimmt voll und ganz 1	stimmt eher 2	stimmt teilweise 3	stimmt eher nicht 4	stimmt nicht 5
---------------------------------	---------------------	--------------------------	------------------------------	----------------------



5 | Aktiv zuhören

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 5.1 Diesen Satz kenne ich gut: „Jetzt höre mir doch mal richtig zu.“ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5.2 Es fällt mir schwer herauszuhören, wie der andere angesprochen werden möchte. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5.3 Ich stelle meist keine Fragen im Gespräch. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |



6 | Mein Kommunikationsstil

- | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 6.1 Man sagt mir öfter: „Du verstehst nicht ganz, was ich meine.“ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6.2 Ich höre häufiger: „Deine Art zu sprechen und dein Ton stören mich.“ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6.3 Ich bin direkt. Drumherum reden liegt mir nicht. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |



7 | Argumentieren und überzeugen

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 7.1 Ich suche oft nach den passenden Argumenten. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7.2 Es strengt mich an, zu überlegen, was ich wie sagen sollte. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7.3 Mit Beziehungspartnern, die anders sind als ich, komme ich nicht gut zurecht. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7.4 Es fällt mir schwer, andere Meinungen zu akzeptieren. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |



8 | Karriere und Netzwerkbeziehungen

- | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 8.1 Ich kann Menschen für mich gewinnen und von mir überzeugen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8.2 Ich komme mit meiner beruflichen Entwicklung und Karriere gut voran. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8.3 Ich nutze privat und beruflich ein optimales Beziehungsnetzwerk. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Probetest zum Kompaktkurs

Bin ich ein guter Beziehungspartner?



• Erfolgreiche Lebensbeziehungen

Auswertung

Zählen Sie bitte zusammen, wie häufig Sie die fünf Antwortoptionen insgesamt angekreuzt haben? Bitte beachten Sie beim Auszählen, dass die Antwortoptionen auf der zweiten Seite des Tests umgedreht sind.

	Antwort- option 1	Antwort- option 2	Antwort- option 3	Antwort- option 4	Antwort- option 5
So häufig haben Sie die jeweiligen Antwortoptionen angekreuzt					

➔ Sie haben überwiegend die Antwortoptionen 4 und 5 angekreuzt?

Sie haben das Gefühl, dass vieles im Beziehungsalltag passt und die meisten Personen mit Ihnen zufrieden sind. Bei Konflikten bleiben Sie eher neutral im Hintergrund. Ihre Beziehungen verlaufen aus Ihrer Sicht unproblematisch und Sie haben das Gefühl, kaum kritisches Feedback zu erhalten.

Gehen Sie dennoch auf Nummer sicher, um nichts überhört zu haben. Unterziehen Sie die eigene Wahrnehmung einem Realitätscheck. Holen Sie sich privat und beruflich aktiv Feedback ein. Nicht jeder Mensch traut sich, Kritik zu äußern. Geben Sie Ihren Beziehungspartnern deshalb ein klares Signal: „Mir ist unsere Beziehung wichtig. Sag mir gerne, was ich noch verbessern kann.“ So finden Sie bestenfalls heraus, ob Ihre Vermutung stimmt.

Auch im Kompaktkurs erhalten Sie qualifiziertes Feedback. Lernen Sie Ihre blinden Flecken zu erkennen und nutzen Sie das neu erworbene Beziehungsmindset & -handwerkszeug für beste private und berufliche Beziehungen.

➔ Viele Ihrer Antworten liegen eher im mittleren Antwortbereich ~ 3?

Ihre Beziehungsstärke: Sie haben ein realistisches Selbstbild und gehen meist mit offenen Augen und Ohren durch den Beziehungsalltag. Sie wissen dadurch recht gut in welchen Bereichen Ihre Schwachstellen liegen und woran Sie arbeiten sollten. Sie haben erkannt, dass Ihr Verhalten hin und wieder für Missverständnisse und Konfliktstoff sorgt. Sie sollten deshalb lernen, Ihr Sprach- und Emotionsverhalten sowie Ihr Kritik- und Konfliktverhalten erfolgreich zu steuern. Nehmen Sie die kritischen Signale Ihrer Beziehungspartner ernst und entwickeln Sie ausgeprägte Beziehungskompetenzen.

Ihr Beziehungsziel: Alle Seiten sollten friedlich, konstruktiv und störungsfrei miteinander zurechtkommen. Wenn Sie motiviert sind, an sich zu arbeiten, um Ihre Beziehungskompetenzen für sich und andere spürbar zu optimieren, dann kann Ihnen der Kompaktkurs entscheidend dabei helfen, Ihr Ziel zu erreichen. Der Kurs bietet Ihnen das entscheidende Beziehungsmindset & -handwerkszeug mit dem Sie Ihre privaten und beruflichen Beziehungen umfassend verbessern können.

Probetest zum Kompaktkurs

Bin ich ein guter Beziehungspartner?



• Erfolgreiche Lebensbeziehungen

➔ Ein nicht unerheblicher Teil Ihrer Antworten liegt im niedrigen Wertebereich 1-2?

Sie sind selbstkritisch und merken, dass Ihr Beziehungsverhalten häufiger zu Missverständnissen und Konflikten führt. Sie wissen oft nicht, woran es liegt, und fragen sich, was Sie konkret unternehmen können. Starten Sie jetzt mit dem Kompaktkurs, um Ihre privaten und beruflichen Ziele zu erreichen. Mit dem darin erworbenen neuen Beziehungsmindset begegnen Sie anderen sicherer. Das erlernte Beziehungshandwerkszeug hilft Ihnen Gespräche erfolgreich zu lenken, die passenden Formulierungen zu finden und argumentativ überzeugend zu sein. Werden Sie auf leichte und pragmatische Art zum Beziehungsprofi.

Reflexion

Lassen Sie die Ergebnisse auf sich wirken, insbesondere dann, wenn Ihr Selbstbild von den Auswertungen abweicht. Defizite zu erkennen ist der erste Schritt. Schauen Sie sich Ihre Bewertungen noch einmal genau an und reflektieren Sie Ihre Ergebnisse anhand der untenstehenden Leitfragen.

- Was sind meine Stärken in privaten und beruflichen Lebensbeziehungen?
- Welche Beziehungskompetenzen möchte ich weiterentwickeln?
- Was würde sich dann im Alltag positiv für mich verändern?
- Holen Sie sich im Kurs Feedback: Wie denken Ihre Beziehungspartner über Sie?

Ein Kurs für alle privaten und beruflichen Beziehungen

Sie möchten privat und beruflich entspannte Beziehungen?

Sie wollen Ihre Gefühle streitfrei zur Sprache bringen?

Sie wollen selbst unter Druck und Stress Ihre Emotionen äußerlich und innerlich im Griff halten?

Sie wollen Ihre privaten und beruflichen Ziele stressfrei erreichen?

Sie wollen Frieden schließen mit belastenden Emotionen?

Sie wollen ein erfolgreiches und glückliches Leben führen?



Buchen Sie den Kompaktkurs jetzt und erreichen Sie privat und beruflich Ihre Beziehungsziele, denn beste Beziehungen entscheiden über Erfolg und Glück in Ihrem Leben.

Dieser Test, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Die unautorisierte Vervielfältigung – die nicht vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist – sowie die Einstellung (Upload) in digitale Systeme sind nicht gestattet.

Inhaltliche Verantwortung: Ute Waßmuth & Dr. Christian Alexander Scherb