

Hilfsliste – Selbsteinschätzung

Kreuze bei jeder Aussage an, wie sehr sie auf dich zutrifft.

♥ Sicherheit / Verbundenheit / Fürsorge (Herz)

Aussage	😊 Trifft voll zu	😐 Trifft zum Teil zu	☹ Trifft nicht zu
Ich nehme jeden so, wie er ist.	☐	☐	☐
Ich kann gut spüren, wie es anderen geht.	☐	☐	☐
Ich kann trösten, wenn jemand traurig ist.	☐	☐	☐
Ich bin gerne für andere da	☐	☐	☐
Ich bringe Ruhe in eine Gruppe.	☐	☐	☐
Ich schenke viel Liebe.	☐	☐	☐
Ich bleibe ruhig, wenn es stressig ist.	☐	☐	☐
Andere entspannen sich bei mir	☐	☐	☐
Ich habe ein gutes Herz.	☐	☐	☐
Ich bleibe gelassen, auch wenn es schwierig wird.	☐	☐	☐
Ich helfe anderen, ruhig zu bleiben.	☐	☐	☐
Ich bin friedlich und vermittele zwischen allen.	☐	☐	☐
Ich höre gut und gerne zu.	☐	☐	☐
Ich merke, wenn es jemandem nicht gut geht.	☐	☐	☐

♥ Gemeinschaft / Handeln /

Aussage	😊 Trifft voll zu	😐 Trifft zum Teil zu	☹ Trifft nicht zu
Ich helfe anderen, wenn sie nicht weiterkommen.	☐	☐	☐
Ich achte darauf, dass niemand	☐	☐	☐

ausgeschlossen wird.			
Ich achte darauf, dass Abmachungen eingehalten werden.	☐	☐	☐
Ich teile gerne.	☐	☐	☐
Ich arbeite gerne mit allen zusammen.	☐	☐	☐
Ich sehe oft, was die Gruppe braucht.	☐	☐	☐
Ich überlege meistens, was das, ich für einen Einfluss auf die anderen hat	☐	☐	☐
Ich bin fair und gerecht.	☐	☐	☐
Ich merke, wenn etwas nicht passt.	☐	☐	☐
Ich packe an.	☐	☐	☐
Ich mache lieber, statt zu reden	☐	☐	☐
Ich baue Dinge und bringe sie voran.	☐	☐	☐

♥ Stärke / Ausdruck / Orientierung (Pik)

Aussage	😊 Trifft voll zu	😐 Trifft zum Teil zu	😞 Trifft nicht zu
Ich kann sagen, was ich denke.	☐	☐	☐
Ich bin ehrlich.	☐	☐	☐
Ich beobachte genau	☐	☐	☐
Ich kann gut erklären.	☐	☐	☐
Ich helfe, Zusammenhänge zu verstehen	☐	☐	☐
Ich denke gründlich nach.	☐	☐	☐
Ich stelle Fragen, die uns weiter bringen.	☐	☐	☐
Ich bin gründlich und sorgfältig	☐	☐	☐
Ich behalte bei Aufgaben die Übersicht	☐	☐	☐
Ich kann gut planen.	☐	☐	☐

Ich mache andere stark.	☐	☐	☐
Ich kann das Positive in anderen benennen	☐	☐	☐
Ich helfe anderen, Neues zu wagen	☐	☐	☐
Ich stärke andere, wenn sie unsicher sind.	☐	☐	☐
Ich übernehme gerne Verantwortung.	☐	☐	☐
Ich treffe gerne Entscheidungen.	☐	☐	☐
Andere hören oft auf mich.	☐	☐	☐
Ich habe oft die Übersicht.	☐	☐	☐
Ich gebe anderen oft Orientierung.	☐	☐	☐

♥ Kreativität & Entfaltung (Karo)

Aussage	😊 Trifft voll zu	😐 Trifft zum Teil zu	😞 Trifft nicht zu
Ich habe viele Ideen.	☐	☐	☐
Ich kann meine Gefühle zeigen	☐	☐	☐
Ich finde fast immer Lösungen für Probleme.	☐	☐	☐
Ich bin neugierig und entdecke gern Neues.	☐	☐	☐
Ich bin kreativ.	☐	☐	☐
Ich teile mein Wissen gerne mit.	☐	☐	☐
Ich bin mutig, wenn andere sich nicht trauen.	☐	☐	☐
Ich habe Ausdauer und gebe nicht auf.	☐	☐	☐
Ich nehme nicht immer alles so ernst.	☐	☐	☐
Ich bringe oft gute Laune mit.	☐	☐	☐

Ich bin lustig und bringe andere zum Lachen.	☐	☐	☐
Ich Sorge dafür, dass es schön und angenehm ist	☐	☐	☐
Ich achte darauf, dass die Stimmung gut ist	☐	☐	☐
Ich Sorge gerne für die Gruppe.	☐	☐	☐
Ich habe oft neue Ideen, wie man etwas anders machen könnte.	☐	☐	☐
Ich finde oft neue Wege, an die noch niemand gedacht hat..	☐	☐	☐
Ich denke manchmal ganz anders als die anderen.	☐	☐	☐
Ich sehe Möglichkeiten, wo andere vielleicht ein Problem sehen.	☐	☐	☐
Ich habe Freude daran, Dinge zu verändern oder zu verbessern.	☐	☐	☐
Wenn etwas nicht funktioniert, dann finde ich fast immer eine Lösung	☐	☐	☐

Hilfsliste – Damit ich mich wohlfühle

Bitte kreuze bei jeder Aussage an, wie sehr sie auf dich zutrifft.

	Wert / Bedürfnis	😊 Trifft voll zu	😐 Trifft zum Teil zu	☹ Trifft nicht zu
👉	... dass wir ehrlich zueinander sind.	☐	☐	☐
👥	... dass ich mich auf andere verlassen kann.	☐	☐	☐
👏	... dass wir uns helfen, wenn jemand Unterstützung braucht.	☐	☐	☐
🚫😞	... dass niemand ausgelacht oder ausgeschlossen wird.	☐	☐	☐
😊	... dass wir freundlich miteinander sprechen.	☐	☐	☐
🔒	... dass wir einander vertrauen.	☐	☐	☐
🗣️	... dass ich meine eigene Meinung sagen darf.	☐	☐	☐
🦁✨	... dass ich mutig sein darf und Neues ausprobieren kann.	☐	☐	☐
🧐➡️😊	... dass ich Fehler machen darf, ohne ausgelacht zu werden.	☐	☐	☐
🚶	... dass ich etwas allein schaffen darf.	☐	☐	☐
💡	... dass man meine Ideen ernst nimmt.	☐	☐	☐
☀️	... dass ich zeigen darf, was ich gut kann.	☐	☐	☐
⚖️	... dass es gerecht und fair zugeht.	☐	☐	☐
🙏	... dass wir respektvoll miteinander umgehen.	☐	☐	☐
📦	... dass wir Dinge gemeinsam entscheiden.	☐	☐	☐
👏	... dass wir Verantwortung übernehmen.	☐	☐	☐
📜	... dass wir Regeln haben, die für alle gelten.	☐	☐	☐
👂	... dass wir einander zuhören und jeder ausreden darf.	☐	☐	☐

