

Selbsttests

	Auflösung im Buch auf Seite
1. Fragebogen zur Beurteilung der eigenen Arbeit	14
2. Will ich es anderen bei uns (immer) recht machen?	48
3. Setze ich mich selbst (immer) unter Zeitdruck?	68
4. Wie perfekt will ich (immer) sein?	77
5. Neige ich dazu, (immer) selbstüberfordernd zu handeln?	84
6. Handle ich nach dem Gebot „Sei immer stark“?	111
7. Wie ist meine Einstellung zum Delegieren?	120

Selbsttest 1.: Fragebogen zur Beurteilung der eigenen Arbeit				
Aussage	fast nie	manch- mal	häufig	fast immer
1. Jeden Arbeitstag plane ich im Voraus, spätestens am Vorabend.	0	1	2	3
2. Ich halte mir jeden Tag Zeit für gedankliche und schöpferische Arbeiten frei.	0	1	2	3
3. Ich delegiere so viel wie möglich.	0	1	2	3
4. Für meine Aufgaben lege ich Ziele und Endtermine fest.	0	1	2	3
5. Ich bearbeite Vorgänge konsequent, nehme jede Akte / jedes Schreiben nur einmal in die Hand.	0	1	2	3
6. Ich erstelle täglich eine Liste mit zu erledigenden Aufgaben, geordnet nach Wichtigkeit und Dringlichkeit. Wichtige und dringende Aufgaben erledige ich zuerst.	0	1	2	3
7. Ich halte den Arbeitstag von Störungen (Telefon, unangemeldete Besucher etc.) weitgehend frei.	0	1	2	3
8. Mein Zeitplan hat Pufferzeiten, um auf akute Probleme und Unvorhergesehenes reagieren zu können.	0	1	2	3
9. Meine Aktivitäten sind auf jene Arbeiten ausgerichtet, die für meine Zielerreichung bedeutsam sind.	0	1	2	3
10. Ich sage „Nein“, wenn andere meine Zeit beanspruchen wollen und ich Wichtigeres zu erledigen habe.	0	1	2	3

Selbsttest 2.: Will ich es anderen bei uns (immer) recht machen?

Aussage	trifft ... zu				
	voll	meist	teils	selten	nicht
Konfrontationen gehe ich aus dem Weg.	5	4	3	2	1
Meine Interessen und Wünsche behalte ich für mich.	5	4	3	2	1
Von anderen akzeptiert zu werden, ist für mich wichtig.	5	4	3	2	1
Ich versuche möglichst rasch herauszufinden, was andere von mir erwarten.	5	4	3	2	1
Ich möchte gerne wissen, ob ich meine Arbeit auch gut gemacht habe.	5	4	3	2	1
Meine Interessen stelle ich öfter zugunsten anderer zurück.	5	4	3	2	1
Auf die Zustimmung der anderen lege ich Wert.	5	4	3	2	1
Ich kritisiere ungern.	5	4	3	2	1
Ich versuche, niemanden zu verletzen.	5	4	3	2	1
„Nein sagen“ fällt mir schwer.	5	4	3	2	1
Jeder Einschätzung ist eine Punktzahl zugeordnet. Addieren Sie die Werte zu Ihrer Gesamtpunktzahl					

Selbsttest 3.: „Setze ich mich selbst (immer) unter Zeitdruck?“

Aussage	trifft ... zu				
	voll	meist	teils	selten	nicht
Ich bin ständig in Eile.	5	4	3	2	1
Meine Ziele will ich möglichst schnell erreichen.	5	4	3	2	1
Menschen, die „herumtrödeln“ regen mich auf.	5	4	3	2	1
Im Gespräch unterbreche ich öfters.	5	4	3	2	1
Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	5	4	3	2	1
Rasche Antworten schätze ich.	5	4	3	2	1
Ungeduldiges Fingerklopfen oder eine andere Art der Ungeduld ist für mich typisch.	5	4	3	2	1
Meine Nervosität und Konzentrationsschwierigkeiten nehmen zu.	5	4	3	2	1
„Macht mal vorwärts“ signalisiere ich öfter.	5	4	3	2	1
Ich mache gerne zwei Sachen auf einmal, z.B. telefonieren und Akten sortieren.	5	4	3	2	1
Jeder Einschätzung ist eine Punktzahl zugeordnet. Addieren Sie die Werte zu Ihrer Gesamtpunktzahl!					

Selbsttest 4.: „Wie perfekt will ich (immer) sein?“

Aussage	trifft ... zu				
	voll	meist	teils	selten	nicht
Meine Arbeiten führe ich stets perfekt aus.	5	4	3	2	1
Ich rege mich (wenigstens innerlich) über Leute auf, die nicht präzise reden oder arbeiten.	5	4	3	2	1
Wenn ich meine Meinung äußere, begründe ich sie auch.	5	4	3	2	1
Schriftliche Ausarbeitungen überprüfe ich vor Abgabe mehrmals.	5	4	3	2	1
Ich sollte meine Arbeit noch besser erledigen.	5	4	3	2	1
Es ist mir wichtig, dass Arbeiten vor der Zeit fertig sind.	5	4	3	2	1
Ich gliedere meine Aussagen gerne, z.B.: erstens, zweitens ...	5	4	3	2	1
Ich setze gerne für mich die Messlatte höher, als es eigentlich vereinbart war.	5	4	3	2	1
Kompromisse gehe ich ungern ein.	5	4	3	2	1
Häufig sage ich: Genau!, Klar!, Logisch!	5	4	3	2	1
Jeder Einschätzung ist eine Punktzahl zugeordnet. Addieren Sie die Werte zu Ihrer Gesamtpunktzahl!					

Selbsttest 5.: „Neige ich dazu, (immer) selbstüberfordernd zu handeln?“

Aussage	trifft ... zu				
	voll	meist	teils	selten	nicht
Abschalten und Ausspannen fällt mir schwer.	5	4	3	2	1
Ich habe Muskelverspannung oder Magen-Darm-Beschwerden.	5	4	3	2	1
„Nur nicht aufgeben“ ist meine Devise.	5	4	3	2	1
„Vorwärts kommen“ bedeutet mir viel.	5	4	3	2	1
Für meine Erfolge muss ich hart arbeiten.	5	4	3	2	1
Einmal begonnene Arbeit führe ich auch zu Ende.	5	4	3	2	1
Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie sie dargestellt werden.	5	4	3	2	1
Für die Verwirklichung meiner Ziele wende ich viel Mühe auf.	5	4	3	2	1
Vorgänge während der Arbeit beschäftigen mich nach Feierabend.	5	4	3	2	1
Trotz erheblicher Anstrengungen bin ich mit dem Erreichten nicht zufrieden.	5	4	3	2	1
Jeder Einschätzung ist eine Punktzahl zugeordnet. Addieren Sie die Werte zu Ihrer Gesamtpunktzahl!					

Selbsttest 6.: Handle ich nach dem Gebot „Sei immer stark“?

Aussage	trifft ... zu				
	voll	meist	teils	selten	nicht
Meine Schwächen verberge ich, wo es geht.	5	4	3	2	1
Meine Gefühle zu identifizieren und zu beschreiben, macht mir Mühe.	5	4	3	2	1
Meine Schale scheint hart zu sein, doch mein Kern ist weich.	5	4	3	2	1
Ich kann schlecht um Hilfe bitten.	5	4	3	2	1
Im Umgang mit anderen achte ich auf Distanz.	5	4	3	2	1
Gefühle haben im Beruf nichts zu suchen.	5	4	3	2	1
Ich bin hart zu mir und anderen.	5	4	3	2	1
So schnell kann mich nichts erschüttern.	5	4	3	2	1
An einmal getroffenen Entscheidungen halte ich eisern fest.	5	4	3	2	1
Ich schaffe gern „vollendete“ Tatsachen.	5	4	3	2	1
Jeder Einschätzung ist eine Punktzahl zugeordnet. Addieren Sie die Werte zu Ihrer Gesamtpunktzahl!					

Selbsttest 7.: Wie ist meine Einstellung zum Delegieren?	ja	?	nein
1. Ich spare oft Zeit, wenn ich die Arbeiten selbst ausführe			
2. Ich kann mich mit Fehlern meiner Mitarbeiter nur schwer abfinden			
3. Ich habe es am liebsten, überall mitzumischen und zu wissen, was in meiner Abteilung vorgeht			
4. Ich empfinde es manchmal als ungerecht, wenn meine Mitarbeiter meine Anweisungen nicht gleich verstehen			
5. Ich empfinde es manchmal als ungerecht, wenn meine Mitarbeiter von anderen gelobt werden, ohne dass meine Leistung gewürdigt wird			
6. Nur wenn ich selbst beteiligt war, kann ich mich darauf verlassen, dass eine Aufgabe bestmöglich ausgeführt worden ist			
7. Es fällt mir schwer, die Ideen anderer zu akzeptieren			
8. Ich habe so spezielle Erfahrungen und Kenntnisse, dass ich die Aufgaben am besten selbst löse			
9. Die Mitarbeiter sollten nur Informationen bekommen, die sie zur Ausführung ihrer Aufgabe brauchen			
10. Meine Mitarbeiter wollen keine größere Verantwortung übernehmen			
11. Wenn ich zu viel delegiere, verliere ich die Kontrolle			
12. Viele Außenkontakte wollen nur mit mir sprechen			
13. Es könnte für mich und meine Umgebung besser sein, heikle und peinliche Angelegenheiten zu delegieren			
14. Ich als Führungskraft sollte mich nicht mit langweiligen und unangenehmen Aufgaben beschäftigen			
15. Es fällt mir schwer, mich damit abzufinden, dass ein Mitarbeiter eine Aufgabe auf eine andere Weise löst, als ich es getan hätte			
16. Ich kann nicht hinnehmen, dass ein Mitarbeiter meine Instruktionen nicht Punkt für Punkt befolgt			
17. Führungskräfte, die viel delegieren, sind sich ihrer selbst nicht sicher			
18. Wenn ich zu viel delegiere und die Kompetenz anderer erhöhe, gefährde ich meine eigene Führungsposition			
19. Meine engsten Mitarbeiter sollten eigentlich dasselbe Leistungsvermögen und dieselbe Einstellung haben wie ich			
20. Meine Mitarbeiter sollten möglichst nicht zu sehr dominieren			