

„FÜHLST DU DICH SCHULDIG - UND IST DIE SCHULD GERECHTFERTIGT?“

Dieser kleine Test hilft dir, herauszufinden, wie du Schuld empfindest und ob diese Gefühle gerechtfertigt sind. Bereit für eine Reflexion?

Frage 1:

Hast du das Gefühl, dass du immer die Erwartungen anderer erfüllen musst?

- A) Ja, das treibt mich oft an.
- B) Manchmal, aber ich versuche, es auch für mich selbst zu tun.
- C) Nein, ich versuche, meine eigenen Erwartungen zu leben.

Frage 2:

Wenn du einen Fehler machst, wie reagierst du darauf?

- A) Ich fühle mich schlecht und versuche, es sofort zu korrigieren.
- B) Ich akzeptiere, dass Fehler passieren, und lerne daraus.
- C) Ich finde oft, dass Fehler nicht so schlimm sind und lasse sie los.

„FÜHLST DU DICH SCHULDIG - UND IST DIE SCHULD GERECHTFERTIGT?“

Frage 3:

Fühlst du dich manchmal schuldig, selbst wenn du weißt, dass du nicht wirklich etwas falsch gemacht hast?

- A) Ja, das passiert oft.
- B) Manchmal, aber ich versuche, mich zu beruhigen.
- C) Nein, ich nehme mir die Schuld nicht auf, wenn es nicht gerechtfertigt ist.

Frage 4:

Wie geht es dir, wenn du dich jemandem gegenüber schuldig fühlst?

- A) Ich entschuldige mich sofort, auch wenn ich nicht sicher bin, ob ich wirklich etwas falsch gemacht habe.
- B) Ich versuche, die Situation zu verstehen und dann eine Lösung zu finden.
- C) Ich frage mich, ob ich wirklich etwas ändern kann, und gehe dann weiter.

„FÜHLST DU DICH SCHULDIG -
UND IST DIE SCHULD
GERECHTFERTIGT?“

Frage 5:

Glaubst du, dass du für das Wohl anderer verantwortlich bist, auch auf Kosten deiner eigenen Bedürfnisse?

- A) Ja, ich stelle oft die Bedürfnisse anderer vor meine eigenen.
- B) Manchmal, aber ich versuche, eine Balance zu finden.
- C) Nein, ich achte darauf, auch auf mich selbst zu hören.

Frage 6:

Wenn du dich schuldig fühlst, was denkst du über dich selbst?

- A) Ich denke, dass ich weniger wert bin, wenn ich schuldig bin.
- B) Ich erinnere mich daran, dass Schuld ein Gefühl ist und nicht mein Wert definiert.
- C) Ich denke, dass Schuld eine Einladung zur Veränderung ist.

„FÜHLST DU DICH SCHULDIG - UND IST DIE SCHULD GERECHTFERTIGT?“

Hier kannst du nun selbst auswerten, wo du stehst!
Viel Spaß dabei! ❤️

Auswertung:

Mehrheit A:

Du fühlst dich oft von Schuld überwältigt, und es scheint, dass du dich selbst zu stark unter Druck setzt, um die Erwartungen anderer zu erfüllen. Schuld ist ein Signal, dass du Verantwortung übernehmen solltest, aber sie sollte dich nicht in den Wahnsinn treiben. Es ist wichtig, zu verstehen, dass du nicht immer alles richtig machen kannst und du nicht für alles verantwortlich bist. Reflexion: Welche Erwartungen kannst du heute loslassen? Was brauchst du, um dich selbst zu entlasten?

Mehrheit B:

Du erkennst, dass Schuld ein normales Gefühl ist, und du versuchst, es als Teil des Lernprozesses zu nutzen. Du verstehst, dass Schuld oft dazu dient, uns zu zeigen, wo wir uns verbessern können. Reflexion: Wie kannst du in Zukunft Schuldgefühle besser als Chance für Wachstum nutzen, ohne dich selbst zu überfordern?

Mehrheit C:

Du scheinst ein gutes Gespür dafür zu haben, wann Schuld berechtigt ist und wann sie nicht in deine Verantwortung fällt. Reflexion: Du erkennst die Unterscheidung zwischen berechtigter und unberechtigter Schuld und kannst diese konstruktiv nutzen, um deine Entscheidungen zu treffen. Du bist auf einem guten Weg, dich nicht von Schuld bestimmen zu lassen.