

# Beziehungen & Interpersonales Skills



Ein 10-minütiger Selbsttest, um Ungleichgewichte  
aufzudecken und Deinen Weg zur Veränderung  
zu beginnen.

# Interpersonelle Balance: Beziehungen bewusst gestalten

**Beziehungen prägen unser Leben - ob liebevoll oder konkurrenzorientiert.** Dieser Test hilft Dir, Deine Dynamik zu reflektieren: Wo bist Du im Einklang, wo gibt es Potenzial für Wachstum?

Dabei betrachten wir zwei Beziehungstypen:

- **Konkurrierende Beziehungen:** Diese entstehen dort, wo unterschiedliche Ziele verfolgt werden, wie z. B. im beruflichen Kontext oder bei Verhandlungen. Hier geht es darum, strategisch zu handeln und gleichzeitig respektvoll und fair zu bleiben.
- **Liebevolle Beziehungen:** Sie basieren auf Nähe, Vertrauen und gegenseitiger Unterstützung - wie in Partnerschaften, Freundschaften oder familiären Bindungen. Sie laden dazu ein, gemeinsam zu wachsen und sich auch in schwierigen Momenten liebevoll zu begegnen.

## Selbsttest: Los geht's

Bewerte jede Frage auf einer Skala von **1 (so gut wie nie)** bis **10 (fast immer)**.

Hinweis zu Abkürzungen:

**LB:** Liebevolle Beziehungen (z. B. Partnerschaften, Familie)

**KB:** Konkurrierende Beziehungen (z. B. Beruf, Verhandlungen)

1

### Grenzen setzen

**In KB:** Wie oft kannst Du Deine Grenzen klar kommunizieren, ohne Deine Ziele zu gefährden?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**In LB:** Wie häufig gelingt es Dir, Deine wahren Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, ohne Scham, Schuld oder Angst vor Konflikten zu haben?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**In KB:** Wie oft respektierst Du die Würde anderer, selbst wenn dies Deine Ziele erschwert?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**In LB:** Wie bewusst bist Du Dir Deiner Reaktion, wenn jemand Deine Verletzlichkeit nicht respektiert?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Punktzahl**

Punktsumme:

/ 4 =

## 2

## Visionen &amp; Planung

**In LB:** Wie oft reflektierst Du, welche Visionen Dir und Deinem Gegenüber guttun könnten, basierend auf gemeinsamen Bedürfnissen und wahren Gefühlen?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In KB:** Wie häufig planst Du Strategien, die langfristige Erfolge für Dich ermöglichen und andere nicht kleinmachen oder beschämen?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In LB:** Wie oft besprichst Du die Bedürfnisse beider Seiten in gemeinsamen Plänen?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In KB:** Wie oft entwickelst Du Strategien, die klare Ziele verfolgen und dabei Deine eigenen Werte und Grenzen respektieren?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**Punktzahl**

Punktsumme:

/ 4 =

## 3

## Konflikte entschärfen

**In KB:** Wie oft erkennst Du frühzeitig Konflikte und handelst präventiv, um alle Parteien vor Aggression und Gewalt zu schützen?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In LB:** Wie gut schaffst Du es, Spannungen zu entschärfen, ohne die Bedürfnisse und wahren Gefühle aller Beteiligten zu vernachlässigen?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In KB:** Wie gut schützt Du Dich und Deine Ziele, wenn Konflikte eskalieren?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In LB:** Wie häufig kannst Du Verletzlichkeit zeigen und dabei trotzdem einen Raum schaffen, der für alle sicher ist?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**Punktzahl**

Punktsumme:

/ 4 =

## 4

## Win-Win-Lösungen

**In KB:** Wie gut gelingt es Dir, klare und faire Lösungen zu finden, die Deine Ziele fördern und gleichzeitig für andere annehmbar sind?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In LB:** Wie häufig findest Du Win-Win-Lösungen, die die Beziehung stärken und die Bedürfnisse beider Seiten berücksichtigen?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In KB:** Wie oft kannst Du kreative Strategien nutzen, um Deine Ziele zu erreichen, ohne eine Lose-Win-Situation gegen Dich selbst zu schaffen?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In LB:** Wie gut fühlst Du Dich, wenn Du auf die für Dich beste Lösung verzichtest und dabei optimale positive Ergebnisse für alle erzielst?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**Punktzahl**

Punktsumme:

/ 4 =

## 5

## Macht &amp; Balance

**In KB:** Wie häufig reflektierst Du Machtverhältnisse, um Deine Strategien klar zu definieren und gleichzeitig realistische Grenzen zu wahren?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In LB:** Wie gut kannst Du Machtungleichgewichte erkennen und respektvoll ausgleichen, um die Würde und den Respekt beider Seiten zu fördern?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In KB:** Wie oft setzt Du klare, bewusste Strategien ein, um manipulative Machtverhältnisse zu vermeiden, ohne in Wut, Hass oder Rache zu verfallen?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In LB:** Wie oft schaffst Du es, die Verletzlichkeit anderer zu respektieren, ohne Deine eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**Punktzahl**

Punktsumme:

/ 4 =

## 6

### Vertrauen & Verletzlichkeit

**In LB:** Wie häufig fühlst Du Dich sicher, Deine wahren Gefühle und Bedürfnisse zu zeigen, ohne Angst vor Ablehnung oder Abwertung?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In KB:** Wie gut kannst Du Grenzen setzen, während Du Deine Verletzlichkeit spürst und trotzdem durchsetzungsfähig bleibst?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In LB:** Wie gut schaffst Du es, Vertrauen durch das Teilen Deiner Verletzlichkeit zu fördern?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In KB:** Wie oft passt Du Deine Ziele an, wenn sie nicht mehr stimmig mit Deiner Verletzlichkeit sind?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**Punktzahl**

Punktsumme:

/ 4 =

## 7

### Empathie & Perspektive

**In LB:** Wie häufig kannst Du die Bedürfnisse und Gefühle der anderen Person benennen und ihre Wege zur Erfüllung nachvollziehen?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In KB:** Wie gut kannst Du die Perspektive und Strategien der anderen Person verstehen, ohne sie moralisch zu beurteilen?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In LB:** Wie oft hörst Du aktiv zu, um die wahren Gefühle der anderen Person zu verstehen oder sie durch Deine Zusammenfassung ihrer Worte zu unterstützen?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In KB:** Wie oft kannst Du die Menschlichkeit und Würde anderer respektieren, auch wenn Du anderer Meinung bist oder andere Werte vertrittst?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**Punktzahl**

Punktsumme:

/ 4 =

## 8

### Vergebung & Vergangenheit

**In LB:** Wie oft reflektierst Du alte Konflikte, um die Bedürfnisse und wahren Gefühle aller zu verstehen, zu akzeptieren und loszulassen?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In KB:** Wie häufig vergibst Du, da Du verstehst, dass Menschen Opfer ihrer eigenen Geschichte sind?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In LB:** Wie gut bearbeitest Du alte negative Erfahrungen, um sie nicht auf aktuelle Beziehungen und liebe Menschen zu projizieren?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In KB:** Wenn Du an vergangene Konflikte denkst, wie oft übernimmst Du Verantwortung für Kommunikations- und Problemlösungsfähigkeiten sowie Deine persönliche Entwicklung?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**Punktzahl**

Punktsumme:

/ 4 =

## 9

### Komfortzone verlassen

**In LB:** Wie häufig probierst Du neue Wege aus, um unangenehme Bedürfnisse anzusprechen und die wahren Gefühle beider zu fördern?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In KB:** Wie oft wagst Du es, unkonventionelle Ansätze zu finden und zu testen, um Deine Ziele zu erreichen?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In LB:** Wie gut kannst Du Deine Schattenseite erkennen und zeigen, um Kreativität und Authentizität zu fördern?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In KB:** Wie oft gehst Du reale Risiken ein, um im Wettbewerb auf neue Weise erfolgreich zu sein?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**Punktzahl**

Punktsumme:

/ 4 =

# 10

## Flexibilität & Dynamik

**In LB:** Wie oft suchst Du aktiv nach Wegen, um die Bedürfnisse beider Seiten durch alternative und flexible Ansätze zu gestalten?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In KB:** Wie häufig passt Du Deine Rolle oder Funktion an, um Deine Ziele effektiver zu verfolgen?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In LB:** Wie gut kannst Du alte Muster durchbrechen, um wahre Gefühle und Bedürfnisse zu fördern?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**In KB:** Wie oft bildest Du neue und diverse Fähigkeiten aus, auch wenn Deine bisherigen Ansätze erfolgreich waren und Du nicht durch die Situation dazu gezwungen bist?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

**Punktzahl**

Punktsumme:

/ 4 =

## Ergebnisse

Trage Deine Endpunktzahl für jede Kategorie in die folgende Tabelle ein:

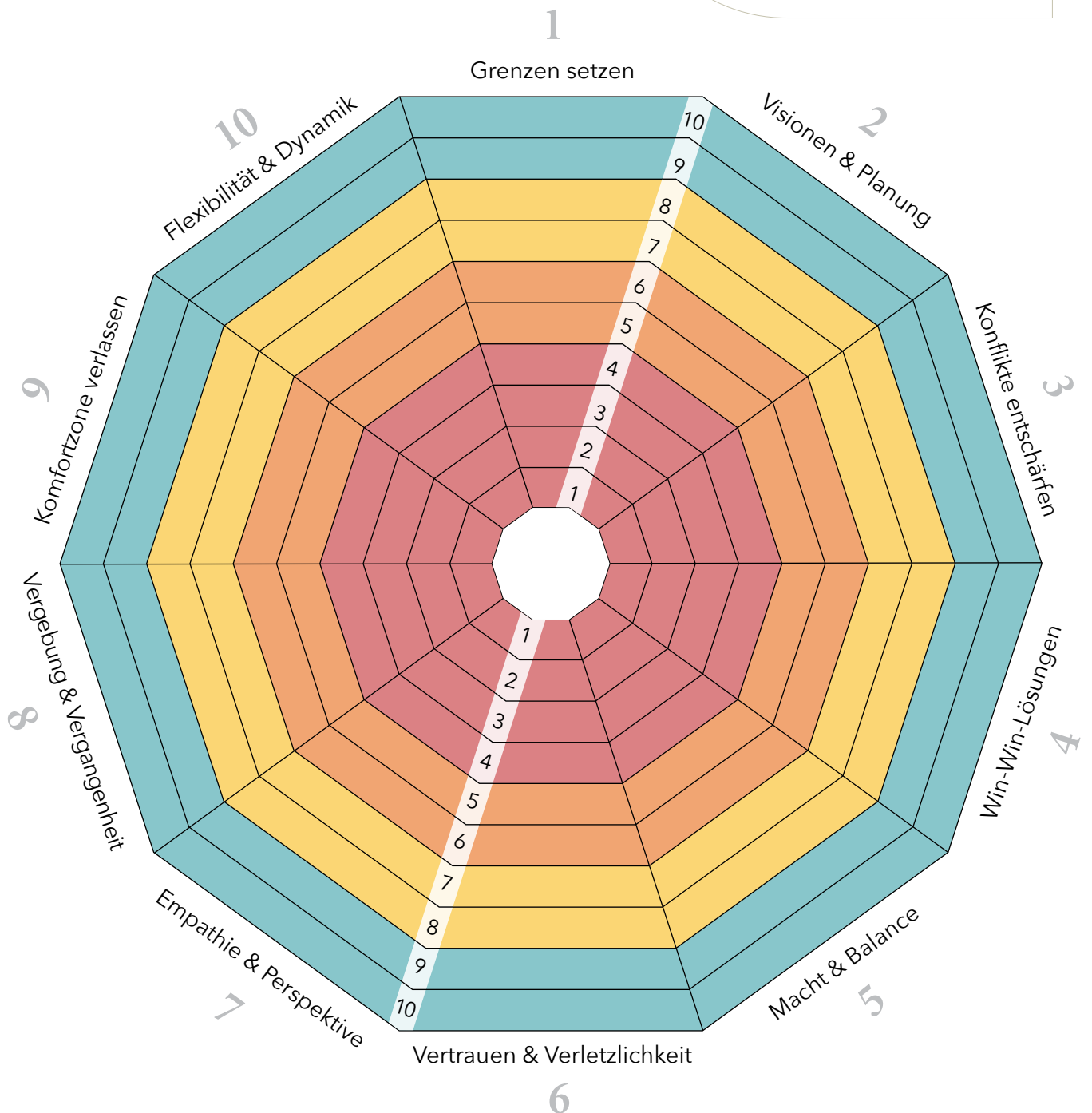
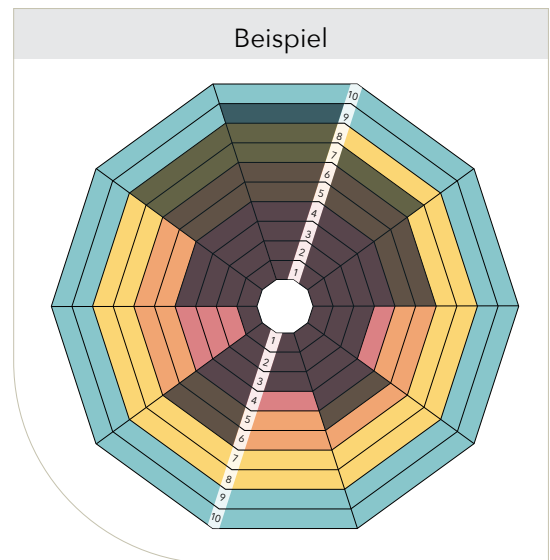
1	Grenzen setzen		6	Vertrauen & Verletzlichkeit	
2	Visionen & Planung		7	Empathie & Perspektive	
3	Konflikte entschärfen		8	Vergebung & Vergangenheit	
4	Win-Win-Lösungen		9	Komfortzone verlassen	
5	Macht & Balance		10	Flexibilität & Dynamik	



# Spinnendiagramm

Für jeden Abschnitt suche die Zelle auf der Skala, die Deinem Ergebnis entspricht, und fülle das Feld bis zu dieser Zahl mit einem Stift oder Marker aus. Orientiere Dich am Beispiel.

**Reflexion:** Was fällt Dir in Deinem Diagramm besonders auf? Nutze diese Erkenntnisse als Fahrplan für Dein persönliches Wachstum.





# Was bedeuten Deine Ergebnisse?

Deine Ergebnisse zeigen Dir, wie gut Du in Deinen Beziehungen kommunizierst und interagierst – ob liebevoll oder konkurrenzorientiert. Sie helfen Dir, Klarheit darüber zu gewinnen, wo Du im Einklang bist und wo Potenzial für Wachstum oder Unterstützung besteht.

So interpretierst Du Deine Punktzahl:

## **1 bis 4 Punkte: Handlungsbedarf**

Hier besteht dringender Handlungsbedarf. Professionelle Unterstützung kann Dir helfen, Deine Kommunikations- und Beziehungsfähigkeiten zu stärken und Konflikte besser zu bewältigen.

## **7 bis 8 Punkte: Wachstumspotenzial**

Du hast schon eine solide Grundlage. Mit gezielter Begleitung kannst Du Deine Beziehungsdynamik weiter stärken und noch mehr Balance und Zufriedenheit erreichen.

## **5 bis 6 Punkte: Therapie empfohlen**

Dieser Bereich verdient Aufmerksamkeit. Coaching oder Therapie können Dir helfen, neue Ansätze für respektvolle Kommunikation und stabile Beziehungen zu entwickeln.

## **8 bis 10 Punkte: Positiver Zustand**

Herzlichen Glückwunsch! In diesen Bereichen hast Du eine gute Balance gefunden. Setze Deinen Fokus weiter darauf, Deine Beziehungen bewusst und achtsam zu gestalten.

# Nächste Schritte

Du hast bereits wertvolle Einblicke gewonnen – das ist ein **wichtiger Meilenstein**. Jetzt geht es darum, diese Erkenntnisse zu vertiefen und gezielt daran zu arbeiten. Ich unterstütze Dich dabei, diese Schritte in der nächsten Sitzung gemeinsam anzugehen.

- **Bringe Deine Ergebnisse mit:** Bei Deiner nächsten Sitzung werden wir gemeinsam Deine Ergebnisse durchsprechen, reflektieren und die für Dich wichtigen Themen vertiefen.
- **Individuelle Lösungen:** Basierend auf Deinen Erkenntnissen entwickeln wir Ansätze, die Dich dabei unterstützen, noch mehr Balance und Zufriedenheit zu erreichen.