

Wann verschlägt es mir die Sprache? – Selbsttest



A: Selbstbehauptung	Nie	Selten	Häufig	Immer
Mir fällt es generell schwer, meine Meinung zu vertreten.				
Ich kann mich gegenüber lauten Menschen nicht durchsetzen.				
Klischeehafte Äußerungen (z. B. „Frauen können nicht Auto fahren.“) lasse ich unkommentiert stehen.				
Ich werde unsicher, wenn andere scheinbar hinter meinem Rücken über mich reden.				
Bei peinlichen Situationen bringe ich kein Wort heraus und würde am liebsten im Erdboden versinken.				
B: Umgang mit Kritik	Nie	Selten	Häufig	Immer
Mir fehlen die Worte, wenn Kritik in einem Lob verpackt wird (z. B. „Toller Vortrag, aber einfach viel zu langatmig.“).				
Kritische Bemerkungen verunsichern mich.				
Ungerechtfertigte Kritik verletzt mich tief.				
Ich mache mir Vorwürfe, weil ich bei pauschaler Kritik an mir bzw. am Team schweige.				
C: Umgang mit verbalen Entgleisungen	Nie	Selten	Häufig	Immer
Ich weiß nicht, wie ich auf anzügliche Bemerkungen reagieren soll.				
Bei diskriminierenden Aussagen schweige ich, weil ich mich nicht in eine unerfreuliche Diskussion verwickeln lassen möchte.				
Unverschämte oder utopische Forderungen machen mich sprachlos.				
Aggressive Angriffe oder derbe Beleidigungen kann ich schlecht abwehren.				