

Inventar zum Selbstwert

Dieser explorative Fragebogen beschreibt die Komponenten des Selbstwerts: das Gefühl des eigenen Werts, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Bedürfnis nach Bestätigung, Vergleich mit anderen, innere Kritik und die Neigung, eigene Erfolge herunterzuspielen. Das Profil hilft, eine globale Beeinträchtigung des Selbstwerts von mangelndem Selbstvertrauen in einem bestimmten Bereich zu unterscheiden und die Arbeit gezielt auf die Selbstkritik oder das Impostor-Erleben auszurichten.

Anzahl der Fragen	24 Fragen
Geschätzte Dauer	6 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Self-Esteem Inventory
Zielgruppe	Erwachsene
Kategorie	Selbstwert

Vorschau der 24 Fragen

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Ich habe das Gefühl, nicht viel wert zu sein.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Ich zweifle daran, dass mir gelingt, was ich mir vornehme.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Ich brauche die Bestätigung anderer, um sicher zu sein, dass ich etwas gut gemacht habe.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Ich vergleiche mich mit anderen und schneide dabei schlechter ab.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Wenn ich einen Fehler mache, rede ich innerlich hart mit mir.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Auswertung

Jede Aussage wird nach ihrer Häufigkeit im Alltag mit 0 (nie) bis 4 (sehr oft) bewertet. Jeder Bereich fasst 4 über den Fragebogen verteilte Aussagen zusammen, was einen Wert von 0 bis 16 ergibt.

Interpretation des Profils

Es gibt keinen Gesamtwert: Die Bereiche werden nach ihrer Ausprägung absteigend geordnet, jeweils mit ihrer Beschreibung und den Punkten, die im Gespräch zu explorieren sind. Das Profil unterscheidet das eher globale Gefühl des eigenen Werts vom eher situationsabhängigen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Die Bereiche „Innere Kritik“ und „Erfolge herunterspielen“ zeigen, was einen brüchigen Selbstwert im Alltag aufrechterhält.

Grenzen

Dieser explorative Fragebogen wurde nicht psychometrisch validiert und hat keine Cut-off-Werte. Er unterstützt das klinische Gespräch und stellt keine Diagnose.

Beispiel einer Auswertung

Auswertung

Bedürfnis nach Bestätigung — 13 / 16

Abhängigkeit vom Blick und von der Meinung anderer, um sich wohl oder berechtigt zu fühlen.

Zu explorieren: Personen, deren Meinung am meisten zählt, was die Person tut, um zu gefallen, ihre Reaktion auf Kritik.

Innere Kritik — 10 / 16

Strenger innerer Dialog: sich hart beurteilen, sich herabsetzen, sich nicht trösten können.

Zu explorieren: der genaue Wortlaut der inneren Kritik, woher er stammt, wie die Person in derselben Situation mit einem Freund oder einer Freundin sprechen würde.

Erfolge herunterspielen 10 / 16

Schwierigkeit, die eigenen Erfolge und Stärken anzuerkennen, die dem Glück oder den Umständen zugeschrieben werden (Impostor-Erleben).

Zu explorieren: wie die Person ihre Erfolge erklärt, ihre Reaktion auf Komplimente, die Angst, „entlarvt“ zu werden.

Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten 9 / 16

Das Gefühl, Herausforderungen bewältigen, Neues lernen und das Vorgenommene erreichen zu können.

Zu explorieren: Bereiche, in denen der Zweifel am stärksten ist (Arbeit, Beziehungen, praktische Aufgaben), worauf die Person deshalb verzichtet.

Eigener Wert 8 / 16

Das Gefühl, als Mensch wertvoll zu sein, unabhängig von Erfolgen.

Zu explorieren: Momente, in denen sich die Person wertlos fühlt, die Herkunft dieser Sichtweise, was sie trotz allem an sich schätzt.

Vergleich mit anderen 6 / 16

Neigung, sich mit anderen zu messen, meist zum eigenen Nachteil.

Zu explorieren: Personen und Bereiche des Vergleichs (Aussehen, Erfolg, soziales Leben), die Rolle der sozialen Medien.

Für dieses Testverfahren wurden bisher keine validierten klinischen oder psychometrischen Cut-off-Werte ermittelt. Die Ergebnisse sind daher als explorative Hinweise zu verstehen, die das klinische Gespräch unterstützen sollen, nicht als diagnostische Befunde.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen | Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Ich nutze Mentaal jetzt seit 2 Monaten, und dieses Tool hat meine Sicht auf die Behandlung und meinen Terminkalender revolutioniert!”

 Lena H. - Online-Psychologin (KVT)