



WIE AUTHENTISCH  
BIST DU?

Test

Teste die vier Bereiche deiner  
Authentizität  
und erfahre, wo du stehst.

*authentisch*  
by Regula Schütt

[www.authentisch.art](http://www.authentisch.art)

# Hallo

Schön, dass du dir Zeit nimmst, um mit diesem Test herauszufinden, wie gut du dich kennst, wie stark du dir selber treu bist und wo es noch Potenzial gibt, um deine Authentizität zu entfalten.

Ich bin Regula Schütt, dipl. psychosoziale Coachin/Beraterin ECA und zert. Life- und AuditiveCoachin. Meine Mission ist es, Menschen auf dem Weg zu ihrer Authentizität und damit zu einem glücklicheren und erfüllteren Leben zu begleiten.

Denn wer ein Leben in Authentizität lebt, ist glücklicher als jemand, der sich verstellt, verbiegt oder sein Leben nach den Erwartungen anderer ausrichtet.

Authentische Menschen kennen sich selbst und leben im Einklang mit ihren eigenen, individuellen Werten und Grundsätzen. Sie nehmen sich selber so an, wie sie sind und folgen ihren eigenen Gefühlen und Zielen. Dies jedoch nie auf Kosten ihrer Mitmenschen. Authentische Menschen kennen die Grenze zwischen ihrer authentischen Entfaltung und egoistischem Handeln.

Unzufriedenheit, ein instabiles Selbstwertgefühl, Erschöpfungszustände oder Angstgefühle können mit einer mangelnden Authentizität zusammenhängen. Nur ist es schwierig, dies selber bei sich als Ursache zu erkennen.

Der vorliegende von mir entwickelten Test kann dir aufzeigen, wie es um deine Authentizität steht.

Ich wünsche dir viele hilfreiche Erkenntnisse.

Deine Regula



## Der Aufbau des Tests nach den vier Bereichen der Authentizität

Meine eigene Erfahrung sowie Gespräche mit verschiedenen Menschen haben mir gezeigt, dass der Weg zur eigenen Authentizität aus vier Bereichen besteht, die sich gegenseitig beeinflussen und in mehrere Unterbereiche aufgeteilt werden können.

Es sind die vier Bereiche, die ich als **Authentizitäts-Kleeblatt** zusammenfasse:



Die Entwicklung aller Bereiche ist ein Prozess, der uns immer mehr dazu führt, zu uns selbst zu stehen und wir selbst sein zu können.

Der Test besteht aus 34 Aussagen und beleuchtet die vier Bereiche des Authentizitäts-Kleeblatts. Überlege bei jeder Aussage, wie stark sie auf dich persönlich zutrifft. Beantworte die Fragen ehrlich und versuche nicht, dir etwas vorzumachen oder etwas schön zu denken. Nur so kannst du für dich feststellen, wie stark du du selbst sein und zu dir stehen kannst. Je nachdem kannst du die Antworten spezifisch auf deine berufliche Situation oder gezielt auf deine private Situation oder auf deine gesamte Lebenssituation beziehen.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Der Test dient für dich als Selbsteinschätzung und ist nicht wissenschaftlich basiert.

**Wichtig: Der Test ersetzt in keiner Weise die Diagnose durch eine(n) Psychiater(in). Solltest du den Verdacht haben, an Depressionen oder einer psychischen Störung erkrankt zu sein, wende dich bitte an deine Hausärztin oder an einen Psychiater.**

**Legende:**

- a = Trifft überhaupt nicht auf mich zu
- b = Trifft eher nicht auf mich zu
- c = Trifft eher auf mich zu
- d = Trifft voll und ganz auf mich zu

	<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>	<b>d</b>
1. Ich sage oft «Ja», obwohl mein Herz eigentlich «nein» sagen möchte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Die Bestätigung und Anerkennung von anderen ist mir sehr wichtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ich neige dazu, meine Schwächen verstecken zu wollen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich vergleiche mich oft mit anderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ich kenne meine Stärken und Schwächen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich befürchte oft, nicht gemocht zu werden, wenn ich sage, was ich denke oder so bin, wie ich bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ich weiss, welche Werte mir wichtig sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Im Grossen und Ganzen führe ich ein selbstbestimmtes Leben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ich lebe im Einklang mit meinen Werten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ich glaube, dass ich mich selber sehr gut kenne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Mein Verhalten richtet sich oft danach, was ich glaube, dass andere von mir erwarten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ich sage gerne «ich kann nicht», obwohl ich eigentlich «ich will nicht» meine.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Mein «innerer Kritiker» ist sehr stark ausgeprägt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Ich spüre eine latente Unzufriedenheit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Mir ist es wichtig, Zeit für mich zu haben, in der ich tun kann, was mir gut tut.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Ich kenne meine Bedürfnisse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Ich lasse mich stark von der Meinung von anderen beeinflussen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Ich akzeptiere meine Schwächen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Ich bin mir in den meisten Situationen selber treu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Ich habe das Gefühl, im Grossen und Ganzen im Einklang mit mir selbst zu leben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Nur wenn ich etwas perfekt mache, glaube ich, dass es gut genug ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Legende:**

- a = Trifft überhaupt nicht auf mich zu
- b = Trifft eher nicht auf mich zu
- c = Trifft eher auf mich zu
- d = Trifft voll und ganz auf mich zu

	<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>	<b>d</b>
22. Ich habe oft Angst, Fehler zu machen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Ich denke oft, dass ich nicht gut genug bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Ich befürchte schnell, als egoistisch zu gelten, wenn ich für meine Bedürfnisse einstehe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Ich habe Zugang zu meinem Bauchgefühl und nehme es ernst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Ich stehe zu meinen Entscheidungen und übernehme Verantwortung dafür.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Komplimente kann ich gut annehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Ich nutze jede Gelegenheit, mehr über mich selbst zu erfahren und bin neugierig, mich immer besser kennenzulernen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Ich bin ständig in Sorge darum, was andere über mich denken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Ich schätze mich als Person, auch wenn ich weiss, dass ich nicht vollkommen bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Wenn jemand kritisiert, was ich tue, kann ich daraus lernen, ohne mich deshalb selbst nieder zu machen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Meine Entscheidungen treffe ich aus eigenen Motiven heraus und nicht, weil ich anderen gefallen möchte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Ich sage oft das, was ich denke, das andere hören wollen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. Viele Entscheidungen treffe ich eher danach, dass ich andere Personen nicht enttäusche, als danach, was ich wirklich möchte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Auswertung

Markiere dir hier die Werte je Bereich wie folgt und addiere sie:

### Bereich: Selbsterkenntnis

Nr. 5	a=0; b=1; c=2; d=3	Nr. 16	a=0; b=1; c=2; d=3
Nr. 7	a=0; b=1; c=2; d=3	Nr. 25	a=0; b=1; c=2; d=3
Nr. 10	a=0; b=1; c=2; d=3	Nr. 28	a=0; b=1; c=2; d=3

Deine Punktzahl im Bereich *Selbsterkenntnis*: \_\_\_\_\_ von max. 18 Punkten

### Bereich: Hindernde Ängste überwinden

Nr. 6	a=3; b=2; c=1; d=0	Nr. 24	a=3; b=2; c=1; d=0
Nr. 21	a=3; b=2; c=1; d=0	Nr. 29	a=3; b=2; c=1; d=0
Nr. 22	a=3; b=2; c=1; d=0	Nr. 34	a=3; b=2; c=1; d=0

Deine Punktzahl im Bereich *hindernde Ängste überwinden*: \_\_\_\_\_ von max. 18 Punkten

### Bereich: Selbstannahme

Nr. 2	a=3; b=2; c=1; d=0	Nr. 18	a=0; b=1; c=2; d=3
Nr. 3	a=3; b=2; c=1; d=0	Nr. 23	a=3; b=2; c=1; d=0
Nr. 4	a=3; b=2; c=1; d=0	Nr. 27	a=0; b=1; c=2; d=3
Nr. 13	a=3; b=2; c=1; d=0	Nr. 30	a=0; b=1; c=2; d=3
Nr. 15	a=0; b=1; c=2; d=3	Nr. 31	a=0; b=1; c=2; d=3

Deine Punktzahl im Bereich *Selbstannahme*: \_\_\_\_\_ von max. 30 Punkten

### Bereich: Zu sich stehen

Nr. 1	a=3; b=2; c=1; d=0	Nr. 17	a=3; b=2; c=1; d=0
Nr. 8	a=0; b=1; c=2; d=3	Nr. 19	a=0; b=1; c=2; d=3
Nr. 9	a=0; b=1; c=2; d=3	Nr. 20	a=0; b=1; c=2; d=3
Nr. 11	a=3; b=2; c=1; d=0	Nr. 26	a=0; b=1; c=2; d=3
Nr. 12	a=3; b=2; c=1; d=0	Nr. 32	a=0; b=1; c=2; d=3
Nr. 14	a=3; b=2; c=1; d=0	Nr. 33	a=3; b=2; c=1; d=0

Deine Punktzahl im Bereich *Zu sich stehen*: \_\_\_\_\_ von max. 36 Punkten

## Ergebnisse nach Bereichen

### **Bereich: Selbsterkenntnis**

**Beträgt dein Wert in diesem Bereich zwischen 11 und 18 Punkten, kennst du dich selbst recht gut.**

**Hast du weniger als 11 Punkte erreicht, ist noch Potenzial vorhanden, um dich selber noch besser zu erforschen.**

Sich selbst gut zu kennen, ist der erste Schritt, um authentisch leben zu können. Viele Menschen wissen nicht so viel über sich selbst. Denn genau hinzuschauen und in sich hinein zu spüren bedingt, dass man radikal ehrlich ist mit sich selbst und sich nichts vormacht. Dies braucht Mut. Denn nicht alles, was sich einem zeigt und was man erkennt, erfüllt einem mit Freude.

Selbsterkenntnis bedeutet:

- Achtsamkeit und Bewusstsein sich selbst gegenüber und für die eigenen Verhaltensweisen
- Gefühle sorgsam wahrnehmen
- Eigene Bedürfnisse und Werte kennen
- Sich seiner unterschiedlichen Rollen bewusst werden
- Ängste, Hindernisse und negative Glaubenssätze, die der eigenen Authentizität im Weg stehen, erkennen
- Die innere, wahre Stimme (wieder) entdecken und vom «inneren Kritiker» unterscheiden
- Toxische Beziehungen erkennen

### **Bereich: Hindernde Ängste überwinden**

Dieser Wert zeigt auf, ob und welche Ängste, Befürchtungen und negativen Glaubenssätze einem daran hindern, authentisch zu sein.

**Beträgt dein Wert zwischen 11 und 18 Punkten, existieren wohl kaum Ängste, die dich an deiner authentischen Entfaltung hindern oder du hast sie bereits erfolgreich überwunden.**

**Beläuft sich dein Wert auf weniger als 11 Punkte, hindern dich vermutlich Ängste daran, du selbst zu sein.**

Mögliche Ängste, die der eigenen Authentizität im Wege stehen können:

- Die Angst andere zu enttäuschen
- Die Angst abgelehnt zu werden
- Die Angst nicht mehr geliebt zu werden
- Die Angst vor negativen Konsequenzen
- Die Angst, dass andere schlecht über einen denken

### **Bereich: Selbstannahme**

**Hast du in diesem Bereich zwischen 18 und 30 Punkten erreicht, ist deine Selbstakzeptanz gut bis sehr gut entwickelt.**

**Beläuft sich dein Wert auf 17 oder weniger Punkte, dürfte deine Selbstakzeptanz wahrscheinlich höher sein.**

Authentisch zu leben und zu sein ist ein Prozess, in dem am Anfang die Selbsterkenntnis steht. Erst wenn wir uns selbst gut kennen, können wir lernen, uns selbst so anzunehmen, wie wir sind und zu uns zu stehen. Eine hohe Selbstannahme ist die Voraussetzung, um authentisch zu sein.

Selbstannahme bedeutet:

- Die eigenen Stärken und Schwächen annehmen
- Eigene Fehler akzeptieren
- Ungesunden Perfektionismus überwinden
- Sich nicht (mehr) mit anderen vergleichen
- Den "inneren Kritiker" zu kennen und zum Schweigen zu bringen
- Grenzen setzen – sich abgrenzen
- Genießen können
- Selbstfürsorge praktizieren

### **Bereich: Zu sich stehen**

Bei diesem Wert geht es darum, wie sehr du dich selbst sein kannst.

**Bei einem Wert zwischen 22 und 36 Punkten bist du wohl in vielen Situationen du selbst. Du stehst in unterschiedlichen Rollen meistens für dich ein, handelst nach deinen Werten und kannst in den meisten Lebenslagen du selbst sein.**

**Beträgt die Summe deiner Punkte weniger als 22, empfindest du dich selbst vermutlich nicht immer als authentisch und möchtest wahrscheinlich gerne öfters zu dir stehen können.**

Authentisch sein und leben bedeutet:

- Sich zeigen mit allen Stärken und Schwächen
- Die eigenen Werte, Wünsche und Bedürfnisse kennen und diese bei Bedarf bewusst offen vertreten und danach handeln
- In verschiedenen sozialen Rollen für sich einstehen
- "Nein sagen" können
- Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen
- Die Mitmenschen und ihre Werte und Bedürfnisse respektieren
- Entscheidungen unabhängig von der Meinung anderer aufgrund der eigenen Motive und Werte treffen.
- Ehrlich zu sich selbst und zu seinen Mitmenschen sein

Wichtig: Authentisch sein heisst nicht, auf Kosten von anderen seine Bedürfnisse durchzusetzen. Es heisst auch nicht, dass man jedem ungefragt seine Meinung aufdrängen muss.

Es bedeutet, ganz bewusst und achtsam zu reflektieren und dann zu entscheiden, ob und wann man seine Bedürfnisse für andere zurückstellt und wann man für sich einstehen möchte bzw. wann man seine Meinung äussert oder wann man sie besser für sich behält.

Die Werte, die du in den verschiedenen Bereichen erzielt hast, geben dir Hinweise darauf, wo du in den verschiedenen Bereichen gerade stehst, sie sind jedoch nicht in Stein gemeisselt. Authentizität ist ein Prozess und auch davon abhängig, wie es uns allgemein gerade geht und deshalb kein zementierter Zustand.



## Wie ich dich unterstützen kann

Möchtest du mehr darüber erfahren, wie du authentischer und damit glücklicher werden kannst?

Dann habe ich etwas für dich:

Meinen brandneuen **Minikurs "5 Tage Selbstreflexion für mehr Authentizität"**.

### Was erwartet dich im Minikurs?

Du bekommst ein 22-seitiges PDF mit Reflexionsfragen und Übungen sowie drei Audiofiles mit geführten Meditationen, die dich darin unterstützen, dein wahres Ich zu entfalten und damit zu einem authentischeren Leben zu finden.

### Welche Inhalte sind im Minikurs enthalten?

Das Workbook ist aufgeteilt in 5 Tageseinheiten. An jedem Tag setzt du dich mit einem wichtigen Aspekt für ein authentischeres Leben auseinander:

- 1. Tag:** Strebe danach, du selbst zu sein. Du bekommst Tipps und Anregungen zur Selbstreflexion sowie Zugang zu einem Audiofile mit einer Meditation, um dich im «Abgrenzen» zu üben.
- 2. Tag:** Werde dir deiner Werte bewusst und lebe danach. In einer umfangreichen Übung setzt du dich mit deinen Werten in unterschiedlichen Lebensbereichen auseinander und machst dir bewusst, wo du diese lebst und wo es Verbesserungspotenzial gibt.
- 3. Tag:** Achte auf deine innere Stimme. Du bekommst drei Tipps, wie du lernen kannst, deine innere Stimme (wieder) besser wahrzunehmen sowie Zugang zu einem weiteren Audiofile mit einer Meditation, um dich mit dir zu verbinden.
- 4. Tag:** Deine unterschiedlichen Lebensrollen. Durch gezielte Reflexionsfragen setzt du dich mit deinen unterschiedlichen Lebensrollen auseinander und machst dir in einer Übung bewusst, in welchen Lebensrollen du dich als authentisch wahrnimmst und welche dir Energie rauben oder welche dir Kraft geben.
- 5. Tag:** Stärke deine Selbstakzeptanz. Am letzten Tag beschäftigst du dich mit deiner Selbstakzeptanz – das Fundament und die Voraussetzung, um authentischer und damit glücklicher zu sein. Du bekommst Reflexionsfragen, eine Aufgabe und Zugang zu einem dritten Audiofile mit einer Meditation für die Stärkung deiner Selbstannahme.

Hole dir [hier](#) den Minikurs für EUR 15.00.



Du möchtest gerne 1:1 mit mir arbeiten?

Gerne unterstütze ich dich empathisch, lösungs- und zielorientiert mit einem **individuellen Coaching**.

Melde dich sehr gerne bei Fragen oder für ein Coaching oder eine Beratung bei mir:

[r.schuett@authentisch.art](mailto:r.schuett@authentisch.art)

IFolge mir gerne auch auf meinem Instagram-Kanal oder auf LinkedIn, um noch mehr hilfreiche Tipps zu bekommen.

[https://www.instagram.com/regula\\_schuett\\_life\\_coaching/](https://www.instagram.com/regula_schuett_life_coaching/)

Ich freue mich, wenn wir in Kontakt bleiben.

*Deine Regula*

Der Inhalt ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist unzulässig.