



Reinhold Ruthe

Das bin ich,
das bist du

50 Tests für Partnerschaft,
Familie, Beruf, Seelsorge und Co.

Reinhold Ruthe
Das bin ich, das bist du

Reinhold Ruthe

Das bin ich, das bist du

50 Tests für Partnerschaft, Familie,
Beruf, Seelsorge & Co.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86506-673-2

© 2014 by Joh. Brendow & Sohn Verlag GmbH, Moers

Einbandgestaltung: Brendow Verlag, Moers

Titelgrafik: ollyy, shutterstock

Satz: Brendow PrintMedien, Moers

Druck und Verarbeitung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

www.brendow-verlag.de

Inhalt

Vorwort 11

Test Nr. 1
Meine Persönlichkeitsstruktur 15

I. Tests zur Herkunftsfamilie

Test Nr. 2
Wirkungen der Familienatmosphäre auf mein Leben 26

Test Nr. 3
Welche Rolle habe ich in meiner Ursprungsfamilie gespielt?
Welche Rolle spiele ich heute? 28

Test Nr. 4
Ein Blick in unsere Familie –
meine Kinder beantworten Fragen 30

Test Nr. 5
Fragen an Einzelkinder 32

Test Nr. 6
Fragen an mittlere Kinder 34

Test Nr. 7
Fragen an Erstgeborene 36

Test Nr. 8
Fragen an jüngste Kinder 38

II. Fragen an Eltern und Erzieher

Test Nr. 9

Sind meine Kinder abgenabelt? 42

Test Nr. 10

Erziehe ich autoritär oder autoritativ? 44

Test Nr. 11

Wie ist es um unsere Familienharmonie bestellt? 46

Test Nr. 12

Welche Botschaften habe ich von
meinen Eltern empfangen? 48

Test Nr. 13

Entmutige ich mein Kind? 50

Test Nr. 14

Welche Rolle spielen Verwöhnung und Überbeschützung
in meiner Erziehung? 52

III. Ängste

Test Nr. 15

Wie reagiere ich auf Ängste, Ärger und Frustrationen? 56

Test Nr. 16

Habe ich Angst vor Ablehnung? 58

Test Nr. 17

Wie ängstlich reagiere ich auf Krisen und Enttäuschungen? . . 60

Test Nr. 18

Mein Umgang mit Lebensentscheidungen 63

Test Nr. 19

Leide ich unter einer Panikstörung? 64

Test Nr. 20	
Ist meine Angst krankhaft?	66

Test Nr. 21	
Bin ich ein dankbarer Mensch?	68

IV. Nähe und Distanz

Test Nr. 22	
Nähe und Distanz – Stellenwert der sozialen Kontakte	72

Test Nr. 23	
Welche Faktoren stören meine Beziehungsfähigkeit?	75

Test Nr. 24	
Meine Freundschaften	79

Test Nr. 25	
Meine Erwartungen	80

Test Nr. 26	
Wie gehe ich mit Streit um?	82

V. Meine Persönlichkeit – meine Einstellungsmuster

Test Nr. 27	
Mein Persönlichkeitsprofil	86

Test Nr. 28	
Wie perfektionistisch bin ich? (2 Tests)	88

Test Nr. 29	
Leide ich am Helfersyndrom?	91

Test Nr. 30	
Bin ich kritikfähig?	94

Test Nr. 31	
Mein Selbstwert	96
Test Nr. 32	
Der sensible Mensch	97
Test Nr. 33	
Wie gehe ich mit Konflikten um?	101
Test Nr. 34	
Warum schiebe ich Aufgaben vor mir her?	103
Test Nr. 35	
Wie gehe ich mit Verantwortung um?	105
Test Nr. 36	
Wie gehe ich mit guten Vorsätzen um?	109
Test Nr. 37	
Wie beurteile ich meine Wertvorstellungen, meine Eigenschaften und Einstellungsmuster?	110
 VI. Arbeit Stress, Burnout	
Test Nr. 38	
Hektik und Selbstüberforderung	114
Test Nr. 39	
Bin ich arbeitssüchtig? (Test 1)	115
Test Nr. 40	
Bin ich arbeitssüchtig? (Test 2)	119
Test Nr. 41	
Bin ich Burnout-gefährdet?	121

VII. Meine Kommunikations- und Verhaltensmuster

Test Nr. 42	
Welche Kommunikationsmethoden praktiziere ich?	124
Test Nr. 43	
Wie gut kann ich mich beherrschen?	126
Test Nr. 44	
Stehe ich zu meinen Gefühlen?	129
Test Nr. 45	
Bin ich sorglos und gelassen?	132

VIII. Liebe – Partnerschaft – Ehe

Test Nr. 46	
So stelle ich mir unsere Liebe vor	138
Test Nr. 47	
Was erwarte ich vor der Ehe von der Ehe?	141
Test Nr. 48	
Welche Rolle spiele ich in der Partnerbeziehung?	143
Test Nr. 49	
Was hält unsere Ehe (Partnerschaft) zusammen?	145
Test Nr. 50	
Wie halte ich es mit Vergeltung und Vergebung in der Partnerschaft?	148
Stichwortverzeichnis	153

Vorwort

50 Tests. In den Tests oder Selbsterforschungsfragebögen schauen Sie wie in einen Spiegel. Vielleicht werden

- Gaben und Begabungen sichtbar,
- Schwierigkeiten und Mängel durchschaubar,
- Arbeits- und Beziehungsprobleme verständlich,
- Krisen und Konflikte erklärbar.

Diese 50 Tests verfolgen den Zweck, die Stärken und Schwächen, die Charaktereigenarten, die hemmen oder nützlich sind, die Vorteile und Nachteile im Zusammenleben, die verschiedenen Temperamente der Kinder in der Familie, die erkannten und unerkannten Einstellungsmuster der Partner, die erklärlichen und unerklärlichen Verhaltenseinstellungen im Glaubensleben ins Licht zu heben und für alle Betroffenen und Beteiligten verständlicher zu machen.

Eltern, Erzieher, Großeltern, aber auch Berater und Seelsorger werden in erster Linie davon profitieren. Bei diesen Tests oder Selbsterforschungsfragebögen handelt es sich nicht um valide und nahezu irrtumslose Tests, die in groß angelegten Versuchen auf ihre Verlässlichkeit geprüft wurden. Die Tests sind in den letzten 20 Jahren von mir entworfen und in Beratungsgesprächen von mir und vielen anderen ausgebildeten Beratern mit Erfolg getestet worden. Hier handelt es sich um Einsichten und Hilfen, die es auch Laien ermöglichen, Persönlichkeitsstrukturen, Lebensüberzeugungen, Störungen der Persönlichkeit, Schwierigkeiten in der Partnerschaft und im Zusammenleben, Glaubensfragen und Glaubenszweifel auf die Spur zu kommen. In Gesprächen mit Kindern, Eltern, Kollegen, Mitarbeitern, Auszubildenden oder Partnern können Sie die Probleme besser einordnen.

Diese Selbsterforschungsfragebögen sind auch geeignete Hilfsmittel

- für Pastoren,
- für kirchliche Mitarbeiter,
- für Seelsorger und Berater,
- für Mitarbeiter in helfenden Berufen,
- für Lehrer und Ausbilder,
- für Verantwortliche, die mit Personalfragen beschäftigt sind.

Ein Stichwortverzeichnis am Schluss des Buches ermöglicht es den Benutzern, die wesentlichsten Probleme, Verhaltens- und Einstellungsmuster und den entsprechenden Test zu finden. Für alle Benutzer werden Hilfen angeboten, wie der jeweilige Test am besten angewendet, eingesetzt und ausgewertet werden kann.

Die Tests sind keine speziell für Christen ausgewählten Fragebögen. Sie können ohne Schwierigkeit auch von Nichtchristen benutzt werden. Selbstverständlich sind immer wieder auch Aussagen und Fragen speziell für Christen in den Bögen enthalten.

Umkehr – wenn nötig – und Gesinnungsänderung, die der Selbsterkenntnis idealerweise folgen, sind Geschenke. Je mehr Sie sich von Gott führen lassen und auf seine Weisungen hören,

- desto intensiver werden Sie sich und Angehörige verstehen,
- desto ehrlicher werden Sie an Ihre Probleme herangehen,
- desto schneller werden Sie Ihr Fehlverhalten erkennen,
- desto konsequenter werden Sie vermutlich an Ihren Veränderungen arbeiten.

Jedem Benutzer wünsche ich,

- dass die Selbsterforschungsbögen ihm oder den Anvertrauten weiterhelfen,
- dass die Auswertungen den Betroffenen bessere Arbeits- und Beziehungsmöglichkeiten eröffnen.

Allen Lesern und Interessierten, allen Eltern, Erziehern, Lehrern, Seelsorgern und Beratern wünsche ich

- Hilfe zur Selbsterkenntnis,

- Einblicke in Stärken und Schwierigkeiten,
- Antworten auf die Entstehung von Konflikten,
- Anregungen für die Bearbeitung von Krisen, Problemen und geistlichen Fragen.



Sich selbst und anderen auf die Spur kommen

50 Fragebögen, um sich selbst und anderen auf die Spur zu kommen: Ob Ehe und Partnerschaft, Beruf, Gemeinde, Persönlichkeit oder Herkunftsfamilie – diese praxiserprobten Tests helfen dabei, Stärken und Schwachpunkte zu erkennen und gezielt daran zu arbeiten. Geeignet für den persönlichen Gebrauch, Seelsorge und Coaching.



Reinhold Ruthe ist einer der renommiertesten Lebensberater Deutschlands. Die Tests in diesem Buch sind während seiner Jahrzehnte dauernden Tätigkeit als Psychotherapeut, Ehe- und Familienberater entstanden. Ruthe lebt mit seiner Frau in Wuppertal.

ISBN 978-3-86506-673-2

Brendow.

Verlag | Alles, was Sinn macht!

www.brendow-verlag.de



9

783865 066732