

Fragebogen: Bist du ein People Pleaser?

Ein "People Pleaser" ist jemand, der es anderen recht machen möchte und dies oft auf Kosten seiner eigenen Bedürfnisse. Diese Tendenz kann aus einem tiefen Bedürfnis nach Akzeptanz und Liebe stammen und ist häufig mit einem nicht sehr hohen Selbstwertgefühl oder auch Angst vor Ablehnung verbunden. People Pleaser haben häufig Schwierigkeiten, "Nein" zu sagen, gesunde Grenzen zu setzen und ihre eigenen Interessen zu vertreten, was langfristig zu Erschöpfung, Ressentiments und einem Verlust der eigenen Identität führen kann.

Dieser Fragebogen hilft dir, deine Neigung zum People Pleasing zu erkennen. Bitte beantworte die Fragen ehrlich, basierend darauf, wie oft du die folgenden Gefühle oder Verhaltensweisen erlebst. Wähle die Option, die am besten beschreibt, wie sehr du der Aussage zustimmst:

- Nie (0 Punkte)
- Selten (1 Punkt)
- Manchmal (2 Punkte)
- Oft (3 Punkte)
- Immer (4 Punkte)

Nr.	Frage	Punkte
1	Ich messe meinen Wert an der Zustimmung, die ich von anderen erhalte.	
2	Ich halte meine Meinungen zurück, um Harmonie zu bewahren.	
3	Ich sage selten „Nein“, selbst wenn ich mich dadurch überlastet fühle	
4	Ich fühle mich oft schuldig, wenn ich Zeit für mich selbst nehme.	
5	Ich vermeide Konflikte, auch wenn dies bedeutet, meine eigenen Werte zu kompromittieren.	
6	Ich bin übermäßig besorgt darüber, abgelehnt zu werden.	
7	Es fällt mir schwer, klare Grenzen in meinen Beziehungen zu setzen.	
8	Ich mache mir ständig Sorgen darüber, was andere über mich denken.	
9	Ich finde es schwer, meine eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu priorisieren.	
10	Ich fühle mich oft erschöpft und ausgebrannt, weil ich versuche, es allen recht zu machen.	
11	Ich leide unter Stress oder Angst, weil ich versuche, die Erwartungen anderer zu erfüllen.	
12	Ich vernachlässige meine eigenen Interessen zugunsten der Wünsche anderer.	
13	Ich habe das Gefühl, dass meine Beziehungen einseitig sind, weil ich mehr gebe als ich erhalte.	
14	Ich empfinde eine tiefe Unzufriedenheit, weil ich meine eigenen Ziele und Träume ignoriere.	
15	Ich zweifle häufig an meinen Entscheidungen, wenn andere sie in Frage stellen.	
16	Ich fühle mich verantwortlich für das Glück anderer.	
17	Ich habe Schwierigkeiten, Unterstützung bei anderen zu suchen, selbst wenn ich sie brauche.	
18	Ich gebe nach, um Streitigkeiten zu vermeiden, selbst wenn ich anderer Meinung bin.	
19	Ich fühle mich unwohl, wenn ich Lob oder Anerkennung für meine Leistungen erhalte.	



20	Ich versuche, die Erwartungen anderer zu erfüllen, auch wenn es meine eigenen Bedürfnisse ignoriert.	
21	Ich vermeide es, um Hilfe zu bitten, selbst wenn ich sie dringend benötige.	
22	Ich fühle mich oft unsicher, wenn ich Entscheidungen ohne Zustimmung anderer treffe.	
23	Ich passe meine Pläne und Prioritäten oft an die Wünsche anderer an.	
24	Ich habe Schwierigkeiten, meine eigenen Erfolge zu feiern, ohne an die Reaktionen anderer zu denken.	
25	Ich setze mich selten für meine eigenen Rechte ein, aus Angst, andere zu enttäuschen.	
26	Ich fühle mich oft verpflichtet, mich für meine eigenen Bedürfnisse zu rechtfertigen.	
27	Ich habe das Gefühl, dass ich immer perfekt sein muss, um akzeptiert zu werden.	
28	Ich empfinde eine ständige innere Unruhe, wenn ich nicht allen Erwartungen gerecht werde.	
29	Ich nehme mir selten Auszeiten, weil ich das Gefühl habe, dass andere mich brauchen.	
30	Ich verändere mein Verhalten oft, um die Zustimmung anderer zu gewinnen.	
31	Ich habe das Gefühl, dass ich mich ständig beweisen muss, um anerkannt zu werden.	
32	Ich fühle mich verantwortlich, die Probleme anderer zu lösen, selbst auf Kosten meiner eigenen.	
	SUMME	

Auswertung:

0-36 Punkte: Du zeigst eine geringe Tendenz zum People Pleasing. Du kannst deine Bedürfnisse gut kommunizieren und setzt klare Grenzen.

37-72 Punkte: Du hast eine mittlere Tendenz zum People Pleasing. Obwohl du dich um die Zufriedenheit anderer bemühst, kannst du in bestimmten Situationen auch für dich selbst eintreten.

73-108 Punkte: Deine Tendenz zum People Pleasing ist deutlich. Du neigst dazu, deine Bedürfnisse zurückzustellen und hast Schwierigkeiten, „Nein“ zu sagen.

109-144 Punkte: Du hast eine starke Tendenz zum People Pleasing. Du priorisierst die Bedürfnisse anderer oft über deine eigenen, was zu Erschöpfung und Unzufriedenheit führen kann.

Schlussfolgerung:

Unabhängig von deinem Ergebnis ist es wichtig, ein Gleichgewicht zwischen der Unterstützung anderer und der Pflege deiner eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu finden.

Ich nenne dies die "goldene Mitte" aus Empathie für andere, Selbst-Empathie & Durchsetzungskraft als New Leadership, welches effektiv, resilient und empathisch ist.

Wenn du eine deutliche bis starke Tendenz zum People Pleasing zeigst, könnte dich ein professionelles Coaching dabei unterstützen, effektive Strategien für mehr Selbstfürsorge und Selbstbewusstsein zu entwickeln.