

Selbsttest: Wie gut führe ich mich selbst?

Der Test liefert erste Anhaltspunkte, über welche kognitive und verhaltensbezogene Selbstführungskompetenz du verfügst. Bitte gib an, wie genau die folgenden Strategien deinen eigenen Umgang mit beruflichen Aufgaben und Herausforderungen beschreiben.

- 1** = beschreibt mich **sehr ungenau**
2 = beschreibt mich **etwas genauer**
3 = beschreibt mich **schon relativ genau**
4 = beschreibt mich **sehr genau**

#	Fragestellung	Punktzahl
1.	Selbst unattraktiven Tätigkeiten gewinne ich interessante Seiten ab.	
2.	Ich umgebe mich mit Dingen, die meine Arbeit positiv beeinflussen.	
3.	Nach einer guten Leistung gönne ich mir zumeist etwas Besonderes.	
4.	Um eigene Leistungen zu steigern, beobachte ich, was andere leistungsstarke Personen tun.	
5.	Den Verlockungen angenehmer Arbeitsunterbrechungen kann ich leicht widerstehen.	
6.	Vor wichtigen Aufgaben spiele ich gedanklich durch, was in welcher Reihenfolge getan werden muss.	
7.	Ich gerate selten unter Termindruck, weil ich meine Zeit gut einteilen kann.	
8.	Ich gestalte mein Arbeitsumfeld so, dass es sich positiv auf meine Tätigkeit auswirkt.	
9.	Bei anspruchsvollen Zielen muss ich selten Abstriche machen.	
10.	Ich erziele bessere Leistungen, wenn ich mir zuvor gut zugeredet habe.	
11.	Eigene Vorhaben plane ich so, dass ich sie in überschaubarer Zeit erfolgreich abschliessen kann.	
12.	Ich nehme mir Arbeitsziele vor, die mich auch persönlich weiterbringen.	

Bitte zähle die Zahlen in den Kästchen zusammen und vergleiche den Wert mit den angegebenen Referenzwerten.



Auswertung

Punktzahl	Auswertung
1 - 26	Schwach ausgeprägte Selbstführungskompetenz Eine ausführliche Beschäftigung mit dem Thema Selbstführung und vielleicht ein Training in Selbstführungskompetenz kann dich einen grossen Schritt weiterbringen.
27 - 30	Durchschnittlich ausgeprägte Selbstführungskompetenz, unterer Bereich Du zeigst gute Ansätze der Selbstführung, es gibt allerdings noch Entwicklungspotenzial.
31 - 34	Durchschnittlich ausgeprägte Selbstführungskompetenz, oberer Bereich Du hast dich selbst gut im Griff, deshalb meisterst du die meisten Aufgaben und Herausforderungen.
35 - 48	Star ausgeprägte Selbstführungskompetenz: Selbst komplexe Aufgaben und grosse Herausforderungen meisterst du souverän. Du führst dich selbst vorbildlich, andere – Mitarbeitende, KollegInnen, Freunde – dienst du in puncto Selbstführung als Vorbild.

Quelle:

Dr. Günter F. Müller, Universität Koblenz-Landau: Landauer Selbstführungsanalyse (LASA)