

Beziehungen prägen unseren beruflichen Alltag – ob in der Führung, im Team oder im Umgang mit uns selbst. Doch wie oft nehmen wir uns die Zeit, unsere Beziehungsfähigkeit ehrlich zu reflektieren?

Dieser Test ist eine Einladung, innezuhalten und dich mit deiner Beziehungskompetenz auseinanderzusetzen. Mit den folgenden Fragen kannst du herausfinden, wie gut du Beziehungen führst – **zu anderen und zu dir selbst**. Sei ehrlich zu dir, denn nur so kannst du wertvolle Erkenntnisse gewinnen, die dir helfen, weiter zu wachsen.

Test: Führe ich beziehungskompetent?

Anleitung: Beantworte die folgenden Fragen ehrlich.

Nutze die Skala: • 1 = Stimme gar nicht zu • 5 = Stimme voll und ganz zu

Themenfeld: Beziehungen zu anderen (10 Fragen)

1. Ich nehme mir regelmäßig Zeit, meinen Mitarbeitenden aktiv zuzuhören, ohne sie zu unterbrechen.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

2. Ich gebe Feedback, das konstruktiv ist und sich auf Verhalten statt auf die Person bezieht.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

3. In Konfliktsituationen suche ich aktiv nach Wegen, Brücken zu bauen.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

4. Ich erkenne und fördere die individuellen Stärken und Potenziale meines Teams.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

5. Lob und Anerkennung sind feste Bestandteile meiner Führungsarbeit.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

6. Ich reflektiere mein eigenes Verhalten regelmäßig, um meine Beziehungen zu verbessern.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

7. Ich bin bereit, Verantwortung für Fehler zu übernehmen und mich zu entschuldigen.

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

8. Meine Mitarbeitenden fühlen sich sicher, offen mit mir zu sprechen.

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

9. Ich kann Konflikte deeskalieren und auf die Bedürfnisse meines Teams eingehen.

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

10. Ich baue Vertrauen aktiv auf und erhalte es durch mein Verhalten

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Auswertung Themenfeld Beziehungen zu anderen

10 Fragen - notiere die Punktzahl pro Frage

	Frage 1	Frage 2	Frage 3	Frage 4	Frage 5	Frage 6	Frage 7	Frage 8	Frage 9	Frage 10	SUMME
PUNKTE											

Themenfeld: Beziehung zu mir selbst (10 Fragen)

1. Ich nehme meine eigenen Gefühle wahr und kann sie klar benennen.

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2. Wenn ich Fehler mache, gehe ich respektvoll und gnädig mit mir selbst um.

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3. Ich weiß, was ich brauche, um leistungsfähig und zufrieden zu sein, und setze dies um.

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

4. Ich setze meine persönlichen Grenzen klar und kommuniziere sie selbstbewusst. 1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

○ ○ ○ ○ ○

5. Ich reflektiere regelmäßig, wie ich meine Beziehung zu mir selbst verbessern kann.

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

6. Ich nehme mir bewusst Zeit für mich, um zu regenerieren und zu reflektieren.

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

7. Ich erkenne Muster in meinen Beziehungen und arbeite an ihrer Verbesserung.

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

8. Ich schenke mir selbst genauso viel Empathie wie anderen.

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

9. Ich investiere bewusst in meine persönliche Weiterentwicklung, um meine Beziehungsfähigkeit zu stärken.

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

10. Freude, Dankbarkeit und Zufriedenheit sind feste Bestandteile meines Alltags.

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Auswertung Themenfeld Beziehungen zu mir selbst

[illegible]

Auswertung: Wie beziehungskompetent bin ich?

Gesamtpunktzahl

Addiere die Punkte beider Themenfelder. Die maximale Punktzahl beträgt 100.

Interpretation deiner Punktzahl:

- **80–100 Punkte:** Hohes Niveau. Du führst Beziehungen auf wertschätzende Weise und bist in der Lage, Vertrauen zu schaffen. Nutze deine Stärke, um andere zu inspirieren.
- **60–79 Punkte:** Solide Basis. Du hast gute Ansätze, aber auch Raum zur Weiterentwicklung. Reflektiere gezielt, wo du dich verbessern kannst.
- **40–59 Punkte:** Verbesserungsbedarf. Es gibt klare Herausforderungen in deiner Beziehungskompetenz. Arbeite aktiv an deinem Umgang mit dir selbst und anderen.
- **Unter 40 Punkte:** Grundlegende Herausforderungen. Deine Beziehungen könnten von einer gezielten, professionellen Unterstützung stark profitieren.