Selbsttest „ZUVERLÄSSIGKEIT“ – So zuverlässig sind Sie

Die meisten von uns beschreiben sich selbst als verlässlich. Bei Zuverlässigkeit geht es allerdings um mehr als „nur“ darum, ein Versprechen zu halten. Mit diesem Test können Sie überprüfen, wie zuverlässig Sie im Umgang mit anderen Personen wirklich sind.

Für das Ausfüllen des Tests inklusive Auswertung benötigen Sie etwa 10–15 Minuten Zeit. Am besten suchen Sie sich dafür einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört sind. Störungen wie Telefonanrufe, Bürolärm oder das Handy sollten Sie vermeiden. So können Sie sich am besten auf den Test konzentrieren und erhalten ein aussagekräftiges Ergebnis.

Um ein verwertbares Ergebnis zu erhalten, sollten Sie zudem alle Fragen beantworten. Sind Sie sich bei einer Frage unsicher, kreuzen Sie einfach die Aussage (1–4) an, die am ehesten auf Sie zutrifft.

Nachdem Sie diesen Test gemacht haben, wissen Sie

- ✓ wie gut Sie die Kunst der Zuverlässigkeit bereits beherrschen,
- ✓ welche Lernfelder Sie möglicherweise noch haben
- ✓ und woran es sich für Sie darüber hinaus noch zu arbeiten lohnt.

Damit die Ergebnisse aussagekräftig sind und Sie wirklich weiterbringen, antworten Sie bitte wahrheitsgemäß. Niemand außer Ihnen wird das Ergebnis sehen. Deshalb scheuen Sie sich bitte nicht, ehrlich zu antworten.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude dabei, Ihre Zuverlässigkeit zu überprüfen!

© Eva Schulte-Austum | Die Vertrauensexpertin (2020)

Testen Sie Ihre Zuverlässigkeit

Nr.		1 Trifft nicht zu	2 Trifft eher nicht zu	3 Trifft eher zu	4 Trifft zu	
1	Meine Mitmenschen können sich auf mich verlassen.					
2	Ich erledige auch Aufgaben direkt, die ich nicht mag.					
3	Wenn ich einen Termin habe, bin ich immer bereits ein paar Minuten früher vor Ort.					
4	Ich weiß immer, wie viel Arbeit ich mir vornehmen kann, um sie auch termingerecht zu schaffen.					
5	Ich bin diszipliniert und lasse mich nicht ablenken.					
6	Ich enttäusche selten die Erwartungen anderer.					
7	Meine Versprechen zu halten ist mir wichtig.					
8	Ich ertappe mich selten dabei, dass ich Dinge zusage, die ich am Ende nicht halten kann.					
9	Ich habe immer den Überblick, welche Aufgaben ich noch erledigen muss.					
10	Ich kenne meine persönlichen Grenzen sehr gut.					
11	Ich kann mich gut organisieren.					
12	Meine Arbeit wächst mir selten über den Kopf.					
13	Mit Terminfristen nehme ich es sehr genau.					
14	Wenn ich verabredet bin, komme ich selten ein paar Minuten später.					
15	Ich kenne meine Stärken und Schwächen sehr gut.					
16	Wenn ich einen Termin nicht halten kann, sage ich das ehrlich.					
17	Ein Wort ist ein Wort.					
18	Ich bin für andere leicht einzuschätzen.					
19	Wenn ich merke, dass ich einen Termin nicht einhalten kann, informiere ich die Person umgehend.					
20	Wenn mich jemand um etwas bittet, fällt es mir leicht, auch Nein zu sagen.					

Die Auswertung zu Ihrem Ergebnis finden Sie auf der nächsten Seite ...

So werten Sie den Test aus

Nachdem Sie nun alle Aussagen bewertet haben, können Sie Ihre Antworten auswerten. So gehen Sie vor:

1. Tragen Sie bitte die Zahl 1–4 Ihrer Antwort in das leere Feld ganz rechts ein. Im Detail bedeutet das:

   Die Antwort mit der Zahl 1 -> 1 Punkt

   Die Antwort mit der Zahl 2 -> 2 Punkte

   Die Antwort mit der Zahl 3 -> 3 Punkte

   Die Antwort mit der Zahl 4 -> 4 Punkte

2. Nun können Sie mit der Gesamtauswertung beginnen. Addieren Sie dafür alle Punkte pro Fragen-Teil in der rechten Spalte zusammen. Die Summe Ihrer Punkte ergibt Ihr Gesamtergebnis für den Test.

3. Anhand der Auswertung können Sie nun überprüfen, was Ihr Testergebnis über Ihre Zuverlässigkeit verrät. Viel Freude dabei!

Ihr Ergebnis

Anzahl der Punkte		Mein Ergebnis
55–80	**Zuverlässigkeit ist Ihr zweiter Vorname** Sie legen großen Wert darauf, Ihre Zusagen zu halten. Deshalb versprechen Sie auch nur Dinge, die Sie wirklich halten können und wollen. Haben Sie einen Termin, sind Sie in der Regel einige Minuten früher vor Ort. Schließlich wollen Sie pünktlich sein und respektieren die Zeit anderer Menschen. Kommt Ihnen dennoch mal etwas dazwischen, sagen Sie frühzeitig Bescheid. Das ist Ehrensache! Sie kennen Ihre Stärken und Schwächen und wissen, was Sie sich selbst zumuten können. Sie haben stets einen guten Überblick über die Aufgaben, die es noch zu erledigen gilt, und planen diese strukturiert und realistisch. So vermeiden Sie Überforderung und bleiben zuverlässig. Kein Zweifel: Auf Sie kann man stets bauen und Ihnen vertrauen. Super! Weiter so! **<u>Tipp</u>** Zuverlässigkeit erfordert auch Disziplin. Die besitzen Sie ganz offenbar. Das ist toll! Damit verfügen Sie bereits über eine wichtige Eigenschaft, um das Vertrauen anderer zu gewinnen und leichter durchs Leben zu gehen. Sehr disziplinierte Menschen neigen jedoch dazu, sich so sehr auf ein Ziel oder das Einhalten einer Zusage zu fokussieren, dass sie alles andere um sich herum ausblenden. Auch wenn das nicht beabsichtigt ist: Auf andere wirkt dieses Verhalten schnell kühl und herzlos. Damit Zuverlässigkeit wirklich Vertrauen stiftet und Ihre beruflichen und privaten Beziehungen stärkt, sollten Sie diese empathisch einsetzen. Konkret bedeutet das: Vergessen Sie bitte bei aller Pflichterfüllung nicht die Menschen um sich herum. Wenn es Ihnen gelingt, in der Sache klar und strukturiert zu sein und gleichzeitig empathisch den Menschen gegenüber, dann finden andere Sie sympathisch, arbeiten gerne mit Ihnen und verlassen sich auf Sie.	

30–54	**Auf Sie kann man bauen** Grundsätzlich wissen Sie, dass Zuverlässigkeit wichtig ist, wenn Sie gut mit anderen arbeiten und auskommen möchten. In den meisten Fällen gelingt Ihnen das auch bereits gut. Sie bemühen sich Zusagen einzuhalten und pünktlich zu Terminen zu erscheinen. Ihr Wort zu halten ist Ihnen wichtig, denn das erwarten Sie auch von anderen. Und falls dennoch einmal etwas Unerwartetes dazwischenkommt, geben Sie Bescheid. Sie kennen Ihre Stärken und Schwächen recht gut. Nur selten übernehmen Sie sich und muten sich mehr zu, als Sie am Ende leisten können. So gehen Sie respektvoll mit der Zeit und dem Vertrauen anderer um. Klasse! **<u>Tipp</u>** Zuverlässig zu sein braucht auch Mut und Selbstbewusstsein. Denn es bedeutet mitunter, jemand anderem eine Bitte abzuschlagen, wenn Sie wissen, dass Sie sie nicht (termingerecht) erfüllen können. Seien Sie deshalb öfter mutig und sagen Sie auch mal Nein. Häufig machen wir Zusagen, weil wir gemocht werden wollen oder einem Konflikt aus dem Weg gehen möchten. Das ist menschlich. Allerdings machen uns danach oft die Konsequenzen zu schaffen: Wir fühlen uns gestresst, verspüren einen inneren Druck oder leiden unter einem schlechten Gewissen, weil wir bereits absehen können, dass wir unser Wort nicht halten werden. Besser ist es daher, bereits zu Beginn klar zu sagen, was wir leisten können – und was nicht. Ein klares Nein ist besser, als den anderen später zu enttäuschen und sich selbst Vorwürfe zu machen. Denn ein Versprechen zu brechen schadet nicht nur unseren Beziehungen, sondern auch dem eigenen Selbstvertrauen. Ein „Nicht jetzt“ oder „Nein“ akzeptieren viele leichter, als Sie vielleicht denken. Zudem hilft es anderen, Sie besser einzuschätzen – und lässt Sie zuverlässig bleiben.	

< 30	**Zuverlässigkeit ist ein Fremdwort für Sie** Mit Versprechen und Zusagen nehmen Sie es nicht so genau. Es kommt schon mal vor, dass Sie Dinge zusagen, die Sie am Ende nicht halten können. Auch wenn Sie ein paar Minuten später zu einem Termin erscheinen oder eine Terminfrist verpassen, finden Sie das nicht tragisch. Schließlich haben Sie viel zu tun und können nicht immer pünktlich sein. Egal, ob Sie eher der spontane Typ sind, ob Sie Ihre Arbeit nur schwer strukturieren können oder ob Sie sich oft mehr vornehmen, als Sie am Ende halten können: Sie brechen Zusagen und Versprechen, und das macht Sie in den Augen anderer weder berechenbar noch vertrauenswürdig. Mit anderen Worten: An Ihrer Zuverlässigkeit dürfen Sie arbeiten, wenn Sie möchten, dass Menschen gerne mit Ihnen zusammenarbeiten und Ihnen vertrauen. **Tipp** Mit Zuverlässigkeit nehmen Sie es nicht so genau. Hier ein paar Minuten zu spät, da ein verpasster Termin. Davon wird schon nicht die Welt untergehen. Wenn Ihnen diese Gedanken bekannt vorkommen, ist das ein wichtiges Zeichen, dass Sie in puncto Zuverlässigkeit noch ein wichtiges Lernfeld haben. Vorausgesetzt, Sie möchten von anderen geschätzt werden und langfristig gute und tragfähige Beziehungen aufbauen. Ob für Kunden, Freunde, Kollegen oder Ihren Chef: Für die meisten von ihnen ist das Einhalten von Zusagen eine wichtige Voraussetzung, um Ihnen zu vertrauen und entspannt mit Ihnen zu arbeiten. Niemand wird gerne versetzt. Auch nicht für ein paar Minuten. Damit es mit anderen leicht und harmonisch läuft, sollten Sie darauf achten, zuverlässiger zu sein. Nehmen Sie Termine ernst. Seien Sie pünktlich und vorbereitet, wenn es das erfordert. Halten Sie sich an Absprachen – und erfüllen Sie Ihre Versprechen. Und falls Sie mal etwas wirklich nicht schaffen, sagen Sie frühzeitig Bescheid. Das nimmt Ihnen sicher keiner übel, solange dies eine Ausnahme bleibt.	