

Selbsttest „UNTERSTÜTZUNG“ – So unterstützend sind Sie

Die meisten von uns beschreiben sich selbst als hilfsbereit. Bei Unterstützung geht es allerdings um mehr als „nur“ darum, anderen eine helfende Hand zu reichen. Mit diesem Test können Sie überprüfen, wie unterstützend Sie 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 Unterstützung bereits beherrschen,
- ✓ welche Lernfelder Sie möglicherweise noch haben
- ✓ und woran es sich für Sie darüber hinaus 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, ganz offen zu antworten.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude dabei, Ihre Kunst der Unterstützung zu überprüfen!

Testen Sie Ihre Unterstützung

| Nr. | | 1 Trifft nicht zu | 2 Trifft eher nicht zu | 3 Trifft eher zu | 4 Trifft zu | |
|-----|---|----------------------------|------------------------------------|---------------------------|-------------------|--|
| 1 | Wenn jemand Hilfe braucht, bin ich zur Stelle. | | | | | |
| 2 | Ich setze mich stets für Gerechtigkeit ein. | | | | | |
| 3 | Ich freue mich, wenn andere erfolgreich sind. | | | | | |
| 4 | Es fällt mir leicht, für andere Einsatz zu zeigen. | | | | | |
| 5 | Ich bin ein sehr loyaler Mensch. | | | | | |
| 6 | Bekommt eine Kollegin eine Gehaltserhöhung, gönne ich ihr das. | | | | | |
| 7 | Für andere Menschen bin ich bereit, meine eigenen Interessen zurückzustellen. | | | | | |
| 8 | Bei Schwierigkeiten bleibe ich standhaft. Ich habe kein Problem damit, mich mit anderen auseinanderzusetzen, wenn ich es für wichtig halte. | | | | | |
| 9 | In einer Partnerschaft bin ich absolut treu. | | | | | |
| 10 | Ich erkenne leicht, ob jemand meine Hilfe benötigt. | | | | | |
| 11 | Es fällt mir leicht, die richtigen Worte zu finden, um jemanden zu trösten. | | | | | |
| 12 | Ich helfe anderen, ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten. | | | | | |
| 13 | Bei mir finden Freunde immer eine Schulter zum Anlehnen. | | | | | |
| 14 | Ich rede nicht schlecht über Kolleginnen oder Kollegen, die gerade abwesend sind. | | | | | |
| 15 | Ich setze mich für Leistungsempfänger ein, auch wenn das mehr Arbeit für mich bedeutet. | | | | | |
| 16 | Ich bin selten neidisch auf andere. | | | | | |
| 17 | Ich nehme andere in Schutz, wenn ich etwas ungerecht finde. | | | | | |
| 18 | Ich bin auch für andere da, wenn ich selbst viel zu tun habe. | | | | | |
| 19 | Ich bin ein geduldiger Zuhörer. | | | | | |
| 20 | Wenn jemand in Schwierigkeiten ist, kann er auf mich zählen. | | | | | |

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 Unterstützung verrät. Viel Freude dabei!

Ihr Ergebnis

| Anzahl der Punkte | | Mein Ergebnis |
|-------------------|---|---------------|
| 55–80 | <p>Unterstützung liegt Ihnen im Blut.</p> <p>Sie sind gerne für andere da und helfen, wo Sie können. Erscheint es Ihnen wichtig und richtig, setzen Sie sich für andere Menschen ein und sind dafür bereit, auch eigene Interessen zurückzustellen.</p> <p>Gerechtigkeit liegt Ihnen am Herzen. Sie stärken anderen den Rücken und stehen ihnen auch in schwierigen Situationen zur Seite. Mit anderen Worten: Man kann auf Sie zählen, auch wenn Sie dadurch persönliche Nachteile befürchten.</p> <p>Und wenn andere Erfolge erzielen, können Sie sich mit Ihnen freuen. Egal, ob es um die Gehaltserhöhung eines Kollegen, die neue Wohnung eines Freundes oder den bewilligten Antrag eines Leistungsempfängers geht. Sie gönnen anderen ihren Erfolg, ohne neidisch zu werden.</p> <p>Tatsache: Sie beherrschen die Kunst der Unterstützung! Menschen schenken Ihnen zu Recht gerne Vertrauen. Weiter so!</p> <p><u>Tipp</u></p> <p>Großzügig zu sein, andere gerne zu unterstützen und ihnen loyal zur Seite zu stehen sind wertvolle Charakterzüge. Doch auch hier kommt es auf das richtige Maß an.</p> <p>Wenn Sie sich ständig für andere ins Zeug legen, laufen Sie Gefahr, sich selbst dabei zu vergessen. Deshalb achten Sie auch auf sich und Ihre Bedürfnisse: Wo brauchen Sie möglicherweise die Unterstützung anderer? Inwiefern würde es Ihre Arbeit erleichtern? Und: Wen könnten Sie konkret um Hilfe bitten?</p> <p>Andere zu unterstützen und ihnen in schwierigen Situationen beizustehen, ist ehrenwert. Allerdings nur so lange, wie Sie sich selbst dabei nicht aus den Augen verlieren. Schließlich können Sie langfristig nur für andere da sein, wenn Sie auch auf sich selbst Acht geben.</p> | |

| | | |
|---------------------|--|--|
| <p>30–54</p> | <p>Sie sind hilfsbereit.</p> <p>Grundsätzlich wissen Sie, dass Unterstützung wichtig ist, wenn Sie gut mit anderen zusammenarbeiten und auskommen möchten. In den meisten Fällen gelingt Ihnen das auch bereits recht gut.</p> <p>Sie helfen gerne, wenn Not am Mann ist, suchen engagiert nach Lösungen und stehen anderen zur Seite. Vorausgesetzt, die Rahmenbedingungen passen Ihnen. Mit anderen Worten: Haben Sie selbst wenig Zeit, viele unerledigte Aufgaben auf dem Schreibtisch oder befürchten für Ihren Einsatz negative Konsequenzen, halten Sie sich schon einmal zurück. Denn die möglichen Unannehmlichkeiten halten Sie mitunter davon ab, sich für andere einzusetzen.</p> <p>Dennoch gilt: Alles in allem kann man auf Ihre Unterstützung zählen. Ein wichtiger Baustein für Vertrauen. Klasse!</p> <p><u>Tipp</u></p> <p>Sie müssen nicht immer für jeden da sein. Das erwartet niemand von Ihnen. Wichtig ist es hingegen, dann für andere da zu sein, wenn diese Sie wirklich brauchen. Etwa wenn ein Leistungsberechtigter allein nicht in der Lage ist, einen Antrag zu stellen. Oder ein junger Kollege mit weniger Erfahrung als Sie Ihren Rat für einen Fall braucht. Das sind die Momente, in denen Sie eine Extrameile gehen können und Vertrauen gewinnen werden.</p> <p>Wahre Unterstützung beginnt dort, wo Sie keine Gegenleistung erwarten. Geben Sie, ohne etwas dafür zu erwarten. Das erspart Ihnen manche Enttäuschung – und birgt viele positive Überraschungen.</p> <p>Unterstützen Sie andere auch, wenn Sie selbst mit persönlichen Nachteilen rechnen. Loyalität gerade in Situationen, wenn es schwer wird, wissen Menschen besonders zu schätzen und belohnen diese mit Vertrauen und eigener Loyalität. Mit anderen Worten: Sind Sie für andere da, wenn es schwierig wird, können Sie in den allermeisten Fällen auf eben diese Person zählen, wenn Sie einmal Hilfe benötigen. Ein positiver Kreislauf, den Sie selbst anstoßen können.</p> | |
|---------------------|--|--|

| | | |
|----------------|--|--|
| <p>< 30</p> | <p>Unterstützung ist nicht gerade Ihre Kernkompetenz.</p> <p>Hilfsbereitschaft, Loyalität und Gönnerkönnen zählen nicht gerade zu Ihren Stärken. Stattdessen sind Sie gerne auf Ihren eigenen Vorteil bedacht. Sie helfen vor allem dann, wenn Sie sich selbst davon einen Nutzen versprechen.</p> <p>Es kommt durchaus vor, dass Sie jemanden im Regen stehen lassen, wenn zu helfen für Sie anstrengend oder unbequem ist. Denn: Sich für andere einzusetzen, bedeutet mitunter auch, eigene negative Konsequenzen dafür in Kauf zu nehmen. Wer einem unerfahrenen Kollegen in einem Fall beratend zur Seite steht, kann in dieser Zeit nicht an den eigenen Fällen arbeiten. Das ist richtig, aber in vielen Fällen zu kurz gedacht.</p> <p>Denn einem Kollegen zur Seite zu stehen, wenn dieser Ihre Unterstützung besonders braucht, erhöht enorm die Wahrscheinlichkeit, selbst Hilfe zu erhalten, wenn Sie diese brauchen. Denn Menschen helfen Ihnen besonders gerne und sind bereit, so manche Extrameile für Sie zu gehen, wenn diese Personen von Ihnen vorher selbst Unterstützung erfahren haben.</p> <p>Ob Sie selbst einmal Hilfe in Anspruch nehmen, das Arbeitsklima verbessern oder die Zusammenarbeit verbessern möchten – gegenseitige Unterstützung ist hier das A und O. Daran dürfen Sie arbeiten.</p> <p><u>Tipp</u></p> <p>Ihre Mitmenschen zu unterstützen steht bei Ihnen nicht gerade hoch im Kurs. Und das merkt man: Um anderen zu helfen, haben Sie einfach selten Zeit. Dabei ist eines klar: Zeit hat man nicht, man nimmt sie sich, für Dinge, die einem wichtig sind.</p> <p>Ganz offensichtlich geben Sie Ihren beruflichen und privaten Beziehungen keinen allzu hohen Stellenwert. Anderenfalls wären Sie bereit, mehr Zeit und Energie in diese zu investieren. Und genau das sollten Sie in Zukunft tun. Unterstützen Sie andere, zeigen Sie sich loyal und seien Sie großzügig. Gelingt Ihnen das nicht immer, ist das nicht dramatisch. Vorausgesetzt, die positive Absicht ist erkennbar.</p> | |
|----------------|--|--|