

Bist du du – oder willst du nur dazugehören?

Manchmal passen wir uns an, damit wir dazugehören. Das ist ganz normal – dein Elefant will Teil der Herde sein. Aber manchmal ist es auch wichtig, sich selbst treu zu bleiben. Denn echte Zugehörigkeit entsteht nur, wenn du dich zeigen darfst – und so angenommen wirst, wie du bist.

Dieser Fragebogen hilft dir, ein bisschen besser zu verstehen, wie du in verschiedenen Situationen reagierst. Liess dir jede Aussage gut durch und kreuze an, was zu dir passt. Hör dabei auf dein Gefühl: Was fühlt sich wirklich richtig an? Die kleinen Grafiken bedeuten dabei:



Hier bleibe ich mir (mehrheitlich) treu



Hier verstelle ich mich (eher), um dazuzugehören



Hier ziehe ich mich (eher) zurück, aus Angst vor Ablehnung



Wie ich mich anziehe, wenn ich zur Schule oder in die Öffentlichkeit gehe.

☐☐☐

Ob ich im Unterricht etwas sage, wenn ich etwas weiss oder eine Frage habe.

☐☐☐

Ob ich in einer Gruppe meine Meinung oder Gedanken teile.

☐☐☐

Wie ich reagiere, wenn andere über etwas lachen, das ich eigentlich nicht lustig finde.

☐☐☐

Ob ich meinen Freund:innen sage, wenn mich etwas stört oder traurig macht.

☐☐☐

Ob ich meinen Freund:innen sage, wenn ich etwas brauche (z. B. Hilfe, Zeit, Nähe)

☐☐☐



Ob ich meinen Freund:innen zeige oder sage, wie viel sie mir bedeuten.

☐
☐
☐

Was ich auf Social Media zeige (oder auch nicht zeige).

☐
☐
☐

Ob ich zu meinen Hobbys stehe – auch wenn sie nicht so beliebt sind.

☐
☐
☐

Ob ich offen zeige, wenn ich mich über etwas freue – auch wenn andere das vielleicht komisch finden.

☐
☐
☐

Wie ich mich verhalte, wenn ich stolz auf etwas bin (z. B. eine gute Note, ein Talent)

☐
☐
☐

Ob ich offen zeige, wenn ich traurig, wütend oder unsicher bin.

☐
☐
☐

Ob ich Nein sage, wenn ich etwas nicht möchte (z. B. bei Gruppenspielen oder Aktivitäten).

☐
☐
☐

Ob ich jemandem ein Kompliment mache, wenn ich etwas Schönes oder Starkes an ihm oder ihr sehe.

☐
☐
☐

Ob ich jemandem sage, dass ich ihn oder sie mag – auch wenn ich nicht weiss, ob es erwidert wird.

☐
☐
☐

Ob ich zu meinem Musik- oder Serien-Geschmack stehe – auch wenn andere etwas anderes mögen.

☐
☐
☐

Ob ich auf jemanden zugehe, auch wenn ich ihn oder sie noch nicht gut kenne.

☐
☐
☐

Möchtest du dir eine Situation genauer anschauen? Dann wähle eine Zeile aus und beantworte diese Fragen:

- Was passt bei dir, wenn du an eine solche Situation denkst?
- Was tut dein Elefant – und was denkt dein Reiter dazu?
- Hast du eine Idee, warum du so reagierst?
- Kennst du dieses Gefühl vielleicht von früher? Und ist es heute wirklich noch genauso?
- Was würde dir helfen, dich in solchen Situationen mehr zu zeigen, wie du wirklich bist?