

## Fragebogen zum Selbstwert-Gefühl

---

Bei diesem Fragebogen gibt es keine richtigen oder falschen Antworten.

Bitte kreuze die Antwort an, die für dich stimmt.

Du kannst die Antworten ankreuzen:

**Ja** oder **Nein** oder **Weiß nicht**.

Kreise deine Antwort ein.

### Ein Beispiel:

Ich bin mit mir selbst zufrieden.

Ja, du bist mit dir selbst zufrieden?

Dann kreise ein: **Ja.**

1. Ich bin mit mir selbst zufrieden.	Ja	Nein	Weiß nicht
2. Manchmal denke ich: Ich bin nichts wert.	Ja	Nein	Weiß nicht
3. Ich besitze viele gute Eigenschaften.	Ja	Nein	Weiß nicht
4. Ich kann vieles genauso gut wie andere Menschen.	Ja	Nein	Weiß nicht
5. Es gibt wenig, auf das ich stolz bin.	Ja	Nein	Weiß nicht
6. Ich fühle mich nutzlos.	Ja	Nein	Weiß nicht
7. Ich bin wertvoll.	Ja	Nein	Weiß nicht

8. Eigentlich mache ich ständig Fehler.	Ja	Nein	Weiß nicht
9. Ich finde mich gut so wie ich bin.	Ja	Nein	Weiß nicht

### Die Auswertung

- Bei Nummer **1**: Die Antwort mit **Ja** ergibt 1 Punkt.
- Bei Nummer **2**: Die Antwort mit **Nein** ergibt 1 Punkt.
- Bei Nummer **3**: Die Antwort mit **Ja** ergibt 1 Punkt.
- Bei Nummer **4**: Die Antwort mit **Ja** ergibt 1 Punkt.
- Bei Nummer **5**: Die Antwort mit **Nein** ergibt 1 Punkt.
- Bei Nummer **6**: Die Antwort mit **Nein** ergibt 1 Punkt.
- Bei Nummer **7**: Die Antwort mit **Ja** ergibt 1 Punkt.
- Bei Nummer **8**: Die Antwort mit **Nein** ergibt 1 Punkt.
- Bei Nummer **9**: Die Antwort mit **Ja** ergibt 1 Punkt.

### Zähle die Punkte zusammen.

Je höher die Punktzahl,  
desto höher ist das Selbstwert-Gefühl.

Dieser Fragebogen ist eine abgewandelte und gekürzte Form der „Rosenberg Self-Esteem-Skala“.

Quelle: Rosenberg, M. (2014). Self-Esteem Scale (ZIS - Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen: GESIS Leibniz Institute for the Social Sciences). Zugriff am 13.12.2016  
<http://zis.gesis.org/skala/Rosenberg-Self-Esteem-Scale>.