

Verbale Immun Check

Schätzen Sie sich so gut wie es Ihnen möglich ein. Verwenden Sie das vorgegebene Bewertungssystem:

- 0 = nie ein Problem
- 1 = reagiere ich nur selten drauf
- 2 = könnte für mich unangenehm werden
- 3 = könnte mich sehr irritieren
- 4 = kann mich richtig nerven
- 5 = lässt mein Blut kochen

Ihre Art der Reaktion mag sich unterscheiden aufgrund des Zeitpunktes oder der Person, die Sie angreift. Wenn Sie sich unsicher sind, nehmen Sie die erste Person, die Ihnen in den Sinn kommt und antworten Sie dementsprechend.

1. Jemand äußert sich missfällig über einen Film/Sportler/Sänger den Sie sehr mögen
2. Jemand äußert sich abfällig in meiner Gegenwart über eine mir sehr gut bekannte Person
3. Jemand entschuldigt sich regelmäßig für die eigene Inkompetenz
4. Jemand ist mit einem Projekt/Plan von mir nicht einverstanden, obwohl ich dafür viel Zeit investiert habe. Es stellt sich heraus, diese wurde von der Person überhaupt nicht verstanden
5. Jemand beschuldigt mich mit einer Sache, die entweder nicht mein Fehler war oder zu der ich nur wenig beigetragen habe
6. Jemand wechselt andauernd das Thema, nur um meinen Fragen auszuweichen
7. Jemand kritisiert mein physisches Auftreten (Körper, Figur, Haare, Kleidung, Schmuck...)
8. Jemand kritisiert meine Arbeit
9. Jemand öffnet mich nach
10. Jemand beleidigt mich
11. Jemand lacht herablassend über meine Anmerkungen
12. Jemand versucht zu beweisen, dass mein Standpunkt falsch ist

13. Jemand kritisiert das, was ich erschaffen oder erreicht habe (Auszeichnung, Werk, Kind...)

14. Jemand unterstellt mir eine Person zu sein, die ich nicht bin

15. Jemand dreht mir die Wörter im Mund herum, nur damit ich schlecht dabei aussehe

16. Jemand kritisiert die Dinge, an die ich glaube

17. Jemand vergleicht mich mit einer anderen Person

18. Jemand fällt ein negative Urteil über meine Werte, mein Handeln

19. Jemand spricht mit mir über Dinge, die ich am liebsten vergessen möchte

20. Jemand versucht mich zu demütigen

Nr.	Punkte
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
Gesamt	