

## Selbsttest: Wie gut führe ich mich?

Der Test liefert erste Anhaltspunkte, über welche kognitive und verhaltensbezogene Selbstführungskompetenz Sie verfügen. Bitte geben Sie an, wie genau die folgenden Strategien Ihren eigenen Umgang mit beruflichen Aufgaben und Herausforderungen beschreiben und tragen Sie die entsprechende Punktzahl ein.

- ▶ beschreibt mich sehr ungenau = 1
- ▶ beschreibt mich etwas genauer = 2
- ▶ beschreibt mich schon relativ genau = 3
- ▶ beschreibt mich sehr genau = 4

1. Selbst unattraktiven Tätigkeiten gewinne ich interessante Seiten ab. ....
2. Ich umgebe mich mit Dingen, die meine Arbeit positiv beeinflussen. ....
3. Nach einer guten Leistung gönne ich mir zumeist etwas Besonderes. ....
4. Um eigene Leistungen zu steigern, beobachte ich, was andere leistungsstarke Personen tun. ....
5. Den Verlockungen angenehmer Arbeitsunterbrechungen kann ich leicht widerstehen...
6. Vor wichtigen Aufgaben spiele ich gedanklich durch, was in welcher Reihenfolge getan werden muss. ....
7. Ich gerate selten unter Termindruck, weil ich meine Zeit gut einteilen kann. ....
8. Ich gestalte mein Arbeitsumfeld so, dass es sich positiv auf meine Tätigkeit auswirkt. ....
9. Bei anspruchsvollen Zielen muss ich selten Abstriche machen. ....
10. Ich erziele bessere Leistungen, wenn ich mir zuvor gut zugeredet habe. ....
11. Eigene Vorhaben plane ich so, dass ich sie in überschaubarer Zeit erfolgreich abschließen kann. ....
12. Ich nehme mir Arbeitsziele vor, die mich auch persönlich weiterbringen. ....

Bitte zählen Sie die Zahlen in den Kästchen zusammen und vergleichen Sie den Wert mit den angegebenen Referenzwerten auf der folgenden Seite.

**Meine Gesamtpunktzahl** .....

### Auswertung:

- ▶ **12 bis 26 Punkte:** Schwach ausgeprägte Selbstführungskompetenz: Eine ausführliche Beschäftigung mit dem Thema Selbstführung und vielleicht auch ein Training in Selbstführungskompetenz kann Sie einen großen Schritt weiterbringen.
- ▶ **27 bis 30 Punkte:** Durchschnittlich ausgeprägte Selbstführungskompetenz, unterer Bereich: Sie zeigen gute Ansätze der Selbstführung, es gibt allerdings noch Entwicklungspotenzial.
- ▶ **31 bis 34 Punkte:** Durchschnittlich ausgeprägte Selbstführungskompetenz, oberer Bereich: Sie haben sich selbst gut im Griff, deshalb meistern Sie die meisten Aufgaben und Herausforderungen.
- ▶ **35 bis 48 Punkte:** Stark ausgeprägte Selbstführungskompetenz: Selbst komplexe Aufgaben und große Herausforderungen meistern Sie souverän. Sie führen sich selbst vorbildlich, anderen – Mitarbeitern, Kollegen, Freunden – dienen Sie in puncto Selbstführung als Vorbild.

Quelle: Dr. Günter Müller forschte und lehrte bis 2012 als Professor für Arbeitspsychologie an der Universität Koblenz-Landau. Er ist der Entwickler der Landauer Selbstführungsanalyse (LASA), einer Diagnose und Trainingshilfe zur Verbesserung der Selbstführungskompetenz. Die Referenzwerte basieren auf Tests mit über 300 Personen. In den vier Wertebereichen liegen jeweils 25 Prozent der festgestellten Kompetenzausprägungen.