

# Der Test – Angepasstes oder rebellisches Kind?

---

## Darum geht es:

Unser Selbstwert setzt sich aus **zwei grundlegenden Bedürfnissen** zusammen, die jeder von uns hat: **das Bedürfnis nach Bindung und das Bedürfnis nach Autonomie.**

*Das bedeutet, dass wir als Kinder nach Fürsorge, Liebe und Bindung streben und gleichzeitig das Gefühl haben wollen, uns selbst behaupten zu können, selbstständig zu sein und die Kontrolle über unser Leben zu haben.*

Bei vielen jungen Menschen ist diese innere Balance entweder zu Gunsten der Anpassung oder zu Gunsten der Autonomie gestört. Das bedeutet, dass sie entweder zu stark angepasst oder zu stark abgegrenzt sind.

---

## Aufgabe:

### Die Fragen, die du dir stellen darfst, sind:

- **Wie erlebst du dich selbst heute in Beziehungen?**
- Strebst du vorwiegend nach *Bindung, Zuneigung und Sicherheit?*
- Oder strebst du eher nach *persönlicher Freiheit und Selbstbehauptung?*

Der folgende Test hilft dir dabei herauszufinden, ob in dir eher ein angepasstes oder ein abgegrenztes bzw. rebellisches Kind steckt:

### Schritt 1:

*Bewerte dich selbst. Lese jede Aussage (von links nach rechts) durch und kreuze den Satz an, der dich besser beschreibt.*

*Wähle Aussagen, die beschreiben, wie du wirklich bist, nicht, wie du gern wärst.*

Tipp: Mach das so schnell wie möglich und denke nicht lange drüber nach oder hänge dich an der Formulierung auf. Kreuze einfach an, was sich für dich 'wahr' anfühlt. Wenn du dich nicht entscheiden kannst, gehe erst einmal weiter zur nächsten Zeile.

## BINDUNG

Ich kann nur schwer eigene Entscheidungen treffen.

Ich möchte lieber keine Verantwortung übernehmen.

Ich bin darum bemüht, einen guten Eindruck zu hinterlassen.

Ich erfülle die Erwartungen anderer gerne.

Ich frage andere oft um Rat und verlasse mich auch darauf.

Ich habe wenig Vertrauen in meine eigenen Fähigkeiten.

Manchmal vergesse ich meine eigenen Bedürfnisse und Wünsche.

Ich wirke eher emotional, sensibel und empfindlich.

Ich begegne unangenehmen Gefühlen oft mit Konsum.

Ich finde, dass andere Menschen oft besser sind als ich.

Ich habe Angst davor, Fehler zu machen und alleine zu sein.

Konflikten gehe ich lieber aus dem Weg.

Insgeheim sehne ich mich nach Anerkennung und Zuwendung.

Ich weiß oft selbst nicht, was ich will.

## AUTONOMIE

Ich möchte immer alles im Griff haben.

Ich will die Kontrolle nicht verlieren.

Ich habe schnell das Gefühl fremdbestimmt zu sein.

Ich entziehe mich gerne den Erwartungen anderer.

Ich möchte gerne mein eigenes Ding machen.

Ich habe wenig Vertrauen in andere Menschen.

Ich sage oft klar und deutlich, was ich mir wünsche und was ich nicht möchte.

Ich wirke eher rational, kopfbestimmt und sachlich.

Ich bin eher selten verletzlich, denn ich möchte nicht die Kontrolle verlieren.

Wenn ich ehrlich bin, lästere ich oft über andere (wenn auch nur im Stillen).

Ich habe Angst davor, abhängig und unfrei zu sein.

Bei Konflikten habe ich das Gefühl, mich verteidigen zu müssen.

Insgeheim sehne ich mich nach Selbstbehauptung und Freiheit.

Ich weiß eher, was ich will, als was die anderen wollen.

Wenn du häufiger '**links**' angekreuzt hast: Eher angepasstes Schattenkind.



Wenn du als Kind **wenig Liebe, Fürsorge und Bindung** gespürt hast, dann wirst du zu einem Menschen, der sich stark anpasst. Das bedeutet, du tust Vieles dafür, um zu gefallen, du bist sehr nett und lieb und stellst deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche zurück, um es anderen Recht zu machen. Du lebst in der unterschwelligen Angst, Bindung zu verlieren und alleine gelassen zu werden. Da Bindung für dich unbewusst Sicherheit bedeutet, hast du einen starken Wunsch nach Sicherheit und tendierst auch eher zum 'Klammern'. Ein zu starkes Kontrollbedürfnis in deinen Beziehungen ist deshalb oft ein Anzeichen für fehlende verlässliche Bindung in deiner Kindheit.

**Solche Menschen haben oft Gedanken wie:**

*'Alleine schaffe ich das nicht. Ich muss es anderen Recht machen, immer artig und lieb sein und alles dafür tun, um ja nicht alleine gelassen zu werden.'*

Wenn du häufiger '**rechts**' angekreuzt hast: Eher rebellisches Schattenkind.



Wenn du in deiner Kindheit **viel Liebe und Fürsorge, aber wenig Raum für Autonomie und Unabhängigkeit** bekommen hast, dann wirst du zu einem Menschen, der sich sehr stark abgrenzen will. Das bedeutet, dass du unbedingt dein eigenes Ding machen willst und ungern Kompromisse eingehst. Du gibst die Kontrolle über das Leben ungern ab und hast schnell das Gefühl fremdbestimmt zu sein. Unterschwellig bist du in Beziehungen getrieben, deine Freiheit und Unabhängigkeit nicht zu verlieren.

Du bist der Meinung, du kannst dich am Besten auf dich selbst verlassen und es fällt dir schwer, anderen Menschen zu vertrauen.

**Solche Menschen haben oft Gedanken wie:**

*'Entweder ich bin ich einer Beziehung oder ich bin ein freier Mensch.'*

In ihrer Welt lässt sich beides innerlich nicht so ganz unter einen Hut bringen. Oft wird ein Partner gesucht, der nicht zu sehr einengt – die größte Einschränkung findet jedoch im Kopf selbst statt.

Häufig sind Frauen überangepasst und Männer zu abgegrenzt. Das ist aber nur ein Trend.

Es gibt genauso viele Frauen, die total unabhängig unterwegs sind und sich auf möglichst wenig einlassen wollen und immer recht klar versuchen, ihr eigenes Ding durchzuziehen.

Genauso gibt es überangepasste Männer, die ohne Ende klammern.