

Wissen über dich selbst – der Schlüssel zu einem bewussten Leben

Ein Werkzeug zur Selbsterkenntnis von Beat Mario Fehr

«Willkommen zu deiner Reise ins Ich!», «Konstruktiver Umgang mit unangenehmen Erkenntnissen», «Wenn der Spiegel zeigt, was du nicht sehen willst», «Werkzeug für ein besseres Ich», «Fundament der Selbsterkenntnis» – ich hätte noch viele passende Titel für dieses Dokument.

Aber gehen wir zusammen auf die Reise mit dem Projekt «**BMF Open Source Selbstcheck**»!

«Wissen macht Angst sinnlos»
– aber nur, wenn du keine Angst hast, in den Spiegel zu schauen!

Warum Selbsterkenntnis der Anfang aller Weisheit ist

Die vergessene Dimension des Wissens

Nach jahrzehntelanger Beschäftigung mit dem Wissen über das Universum, die Natur und das Leben wurde mir durch zwei einfache Gespräche eine riesige Lücke bewusst: Ich hatte das Wissen über die eigene Psyche vernachlässigt!

In meinem Buch «**Wissen macht Angst sinnlos**» zeige ich dir, wie du dir unerschütterliches Wissen über die Welt um dich herum aufbauen kannst. Wir sprechen über das Universum, die Energie, die Entropie, die Zeit, die Entstehung des Lebens auf der Erde, die Evolution und darüber, wie unser Gehirn die Realität konstruiert, warum Menschen sich manchmal irrational verhalten und vieles mehr. Ausserdem zeige ich dir, was Realität ist und wie schön sie ist, wenn du sie durch die Brille des Wissens betrachtest. Die über 10'000 Wissenspunkte in diesem Buch sind wie eine Rüstung, die dich vor der Angst vor dem Unbekannten schützt. Sie helfen dir zu verstehen, woher wir kommen und wohin wir gehen müssen. Wissen über die Welt ist das beste Mittel gegen Unwissenheit, Irrtum und Manipulation.

Aber vor kurzem hatte ich ein Erlebnis, das mich nachdenklich gemacht hat. Ich habe über Jahrzehnte die Realität der Aussenwelt erforscht und dabei einen entscheidenden blinden Fleck übersehen: das grösste und komplexeste Wissensgebiet, das es gibt – die eigene Psyche.

Ich fragte mich: Wie kann ich meinem Lebensmotto
**«Ich hoffe, dass die Menschen durch eine bessere Kenntnis
des Menschen zu besseren Menschen werden!»**

gerecht werden, wenn das Wissen über uns selbst fehlt? Die Reise nach aussen ist nutzlos, wenn wir nicht auch die Reise nach innen antreten.

Das Dokument, das du in den Händen hältst, ist die Antwort. Es ist ein Werkzeug, das dich auf die Reise in dein Inneres schickt. Während mein Buch dir Wissen über die äussere Welt liefert, geben dir die folgenden Fragebögen die Möglichkeit, mehr über dich selbst zu erfahren.

Das OSSCS Open Source Selbstcheck System wurde von Beat Fehr initiiert. Claude, ChatGPT, Gemini und andere binäre Helfer haben die Fragen und Auswertungen geliefert, die von menschlichen Helfern und Freunden überarbeitet wurden.

Was dir dieses Selbsterkenntnis-Werkzeug bringt

Ich will dir ehrlich sagen, was dieses Werkzeug nicht ist: Es ist kein psychologischer Test, der dich in eine Schublade steckt. Es ist keine Prüfung, die man bestehen muss, und es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Stattdessen sind die Fragebögen ein Kompass und eine Landkarte. Sie helfen dir, dich selbst zu erkunden und Muster zu erkennen, die dich unbewusst steuern.

Stell dir vor, dein Inneres wäre ein riesiger, dichter Wald. Du wanderst schon dein ganzes Leben darin herum, aber du kennst nur die Wege, die du immer gegangen bist. Manchmal verirrst du dich und manchmal stösst du auf dorniges Gestrüpp, aber du weisst nicht, warum. Dieser Fragebogen ist wie eine Drohne, die über diesen Wald fliegt und eine topografische Karte erstellt. Sie zeigt dir die versteckten Lichtungen, die tiefen Schluchten und die steinigten Gipfel. Und sie zeigt dir die Wege, die du bisher noch nicht entdeckt hast – und wie alles zusammenhängt.

Hier sind 13 Bereiche, in denen dir die Fragebögen helfen können:

- 1. Erkenne, wo du stehst:** Die Fragen helfen dir, deinen Standort zu bestimmen. Du siehst, welche deiner Lebensbereiche in der Balance sind und welche vielleicht mehr Aufmerksamkeit brauchen.
- 2. Verstehe dein Denken:** Du wirst Muster in deinen Gedanken erkennen. Bist du selbst dein strengster Kritiker? Suchst du immer nach Bestätigung von aussen? Der grosse Selbstcheck hilft dir, die Glaubenssätze, die in dir verankert sind, ans Licht zu bringen.
- 3. Ergründe deine Gefühle:** Du lernst, deine emotionalen Reaktionen zu verstehen, ohne sie zu verurteilen. Warum fühlst du dich in bestimmten Situationen gestresst oder ängstlich? Die Antworten können dir Hinweise darauf geben, wie du deine Emotionen besser steuern kannst.
- 4. Mache dir unbewusste Muster bewusst:** Du wirst Verhaltensweisen an dir entdecken, die dir bisher nicht bewusst waren. Vielleicht erkennst du, dass du immer wieder in dieselben Beziehungsfallen tappst oder dass dein Perfektionismus dich mehr behindert als fördert.
- 5. Erkenne Problemfelder rechtzeitig:** Bevor kleine Schwierigkeiten zu grossen Problemen werden, kannst du sie erkennen und gegensteuern. Ein leichtes Unbehagen in bestimmten Situationen kann ein Hinweis auf tieferliegende Themen sein.
- 6. Nutze Entwicklungsmöglichkeiten:** Statt im Nebel zu stochern, weisst du nach diesem Selbstcheck genau, wo deine Stärken liegen und wo du noch wachsen kannst. Das spart Zeit und Energie bei deiner persönlichen Entwicklung.
- 7. Verbessere deine Beziehungen:** Wer sich selbst versteht, kann auch andere besser verstehen. Du wirst merken, wie sich deine Beziehungen verbessern, wenn du deine eigenen Trigger und Bedürfnisse kennst.
- 8. Lerne mehr Selbstmitgefühl:** Oft sind wir zu uns selbst härter als zu anderen. Die Fragebögen helfen dir zu erkennen, wo du dir selbst mehr Mitgefühl schenken darfst.
- 9. Entscheide klarer:** Wenn du weisst, was dir wirklich wichtig ist und was nur anerzogene Muster sind, fällt es dir leichter, authentische Entscheidungen zu treffen.
- 10. Handle, statt nur zu reagieren:** Wenn du die Mechanismen hinter deinem Verhalten verstehst, kannst du bewusst entscheiden, wie du in Zukunft handeln willst. Du wirst vom Passagier, der nur reagiert, zum Steuermann deines Lebens.

11. Schaffe eine Basis für positive Veränderungen: Sobald du ein Problem klar erkannt hast, kannst du es auch angehen. Dieses Werkzeug kann dein erster, entscheidender Schritt sein, um professionelle Hilfe zu suchen, die gezielt an den richtigen Stellen ansetzt. Denn nur wenn man das Problem kennt, kann man eine Lösung suchen und dann finden.

12. Prävention statt Therapie: Viele psychische Probleme entstehen schleichend. Durch regelmässige Selbstreflexion kannst du frühzeitig gegensteuern.

13. «Ohne Schweiss kein Weiss»: Das Besondere an diesem Ansatz ist, dass dieses Werkzeug auf meinem «Hol-Prinzip» basiert. Selbsterkenntnis kann man sich nicht von aussen geben lassen – man muss sie sich selbst erarbeiten. Niemand kann dir sagen, wer du bist. Aber ich kann dir die richtigen Fragen stellen, damit du es selbst herausfindest.

Wie die Fragebögen aufgebaut sind

Ich habe die Fragebögen auf die folgenden 6 Themenbereiche aufgeteilt:

A) Gefühle & Inneres Erleben

Wie sehe ich mich selbst? Kenne ich meine Stärken und Schwächen? Kann ich mit meinen Gefühlen umgehen? Bin ich emotional stabil und ausgeglichen?

B) Beziehungen & Kommunikation

Wie gestalte ich meine Beziehungen? Kann ich Grenzen setzen und vertrauen? Wie kommuniziere ich mit anderen? Belehre ich nur oder höre ich auch zu?

C) Verhalten & Lebenseinstellung

Setze ich meine Pläne in die Tat um? Sorge ich gut für mich und andere? Finde ich eine Balance zwischen Arbeit und Erholung? Bin ich offen für Veränderung und Wachstum?

D) Orientierung & Sinn

Was gibt meinem Leben Orientierung und Sinn? Habe ich klare Ziele und eine Vision? Was gibt mir Halt und woraus schöpfe ich neue Kraft?

E) Charakter & Blinde Flecken

Was macht mich als Menschen aus? Was sind meine tief verankerten Charakterzüge? Wo sind meine blinden Flecken? Mit welchen Verhaltensweisen sabotiere ich mich selbst?

F) Psychologie & Neurologie

Welche psychologischen und neurologischen Muster bestimmen mein Denken und Handeln? Welche meiner Verhaltensweisen sind möglicherweise auffällig? Gibt es Bereiche, in denen ich von professioneller Hilfe profitieren könnte?

Alle Fragebögen sind gleich aufgebaut: Oben findest du den **Themenbereich (A, B, C ...)** und danach die **Überschrift des Fragebogens** – in aufsteigender Reihenfolge: **A)01., A)02., A)03.** usw.

Darunter steht eine Kurzbeschreibung, die das Thema genauer erklärt. Und dann kommen die 25 bis 30 Fragen, die du beantworten sollst! Die letzte Frage ist meistens eine **Prägungsfrage**. Sie zeigt uns, ob bestimmte Denk- und Verhaltensmuster uns schon seit unserer Kindheit prägen.

Die Fragen jedes Fragebogens sind auf **6 Gruppen** aufgeteilt (**a, b, c ...**). So wird das Thema aus 6 verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet. Die Gruppen sind:

a) Gedanken über mich selbst

Was denke ich über mich selbst? Wie nehme ich mich wahr?

b) Gefühle über den eigenen Wert

Wie fühle ich mich mit mir selbst? Fühle ich mich wertvoll oder zweifle ich an mir?

c) Verhalten im Alltag

Wie handle ich konkret? Zeigt mein Verhalten meine Werte und Überzeugungen?

d) Körper & Selbstwahrnehmung

Was spüre ich körperlich? Nehme ich Signale meines Körpers bewusst wahr?

e) Beziehungen

Wie wirkt sich dieses Thema auf meine Beziehungen aus? Beeinflusst es andere?

f) Langzeitfolgen & Innere Haltung

Welche langfristigen Auswirkungen hat mein Verhalten? Was ist meine Grundhaltung?

Bei einigen speziellen Fragebögen gibt es andere Gruppen.

Und so sieht das Ganze dann aus:

Wissen macht Angst sinnlos – Der grosse Selbstcheck Seite **1**

A) Gefühle & Inneres Erleben

A)01. Umgang mit Stress

Stress gehört zum Leben – entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Resilienz bezeichnet die innere Widerstandskraft, die uns hilft, Belastungen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Dieser Selbstcheck zeigt, ob Stress dich lähmt oder ob du konstruktive Strategien nutzt und dich erholst, um langfristig gesund zu bleiben.

Datum: _____ **Total:**

Bewertung: 1 Trifft gar nicht zu, 2 Trifft eher nicht zu, 3 Teils-teils, 4 Trifft eher zu, 5 Trifft voll zu **1 2 3 4 5**

Gruppe a): Gedanken über mich selbst

1. Denke ich oft, dass ich Stress nicht bewältigen kann? □ □ □ □ □

2. Muss alles perfekt laufen, damit ich mich entspannt fühlen kann? □ □ □ □ □

3. Sehe ich Herausforderungen primär als Bedrohungen? □ □ □ □ □

4. Denke ich oft, dass ich keine Kontrolle über mein Leben habe? □ □ □ □ □

Gruppe b): Gefühle über den eigenen Wert

5. Fühle ich mich oft von Anforderungen überwältigt? □ □ □ □ □

6. Erlebe ich häufig innere Unruhe oder Nervosität? □ □ □ □ □

7. Verliere ich bei Stress sofort meine Zuversicht? □ □ □ □ □

8. Fühle ich mich hilflos, wenn mehrere Anforderungen gleichzeitig auf mich zukommen? □ □ □ □ □

Gruppe c): Verhalten im Alltag

9. Reagiere ich mit Rückzug, wenn Stress auftritt? □ □ □ □ □

10. Fehlen mir gesunde Entspannungsstrategien? □ □ □ □ □

11. Verdränge ich Probleme, statt sie anzugehen? □ □ □ □ □

12. Verliere ich in stressigen Zeiten den Überblick? □ □ □ □ □

Gruppe d): Körper & Selbstwahrnehmung

13. Ignoriere ich körperliche Stresssignale (Herzrasen, Verspannung)? □ □ □ □ □

14. Vernachlässige ich Schlaf und Erholung? □ □ □ □ □

15. Fällt es mir schwer, Anspannung abzubauen? □ □ □ □ □

16. Erlebe ich körperliche Erschöpfung als Normalzustand? □ □ □ □ □

Gruppe e): Beziehungen

17. Meine ich, immer alles allein schaffen zu müssen? □ □ □ □ □

18. Fehlen mir Menschen, die mir Halt geben? □ □ □ □ □

19. Belaste ich meine Beziehungen mit meinen Stressreaktionen? □ □ □ □ □

20. Verschweige ich, wenn mir etwas zu viel wird? □ □ □ □ □

Gruppe f): Langzeitfolgen & Innere Haltung

21. Fehlen mir Strategien zum Umgang mit Rückschlägen? □ □ □ □ □

22. Zweifle ich daran, dass ich Krisen bewältigen kann? □ □ □ □ □

23. Fühle ich mich langfristig durch Stress geschwächt? □ □ □ □ □

24. Sehe ich mich als schwach und wenig belastbar? □ □ □ □ □

25. Würde mir beigebracht, dass Schwäche zeigen versagen bedeutet? □ □ □ □ □

© Beat Mario Fehr V80 Diese Fragebögen dürfen frei benutzt und für den persönlichen Gebrauch weitergegeben werden. Kommerzielle Verwendung und Änderungen bedürfen einer Einwilligung.

Anleitung zur Anwendung

A) Dokumente drucken

1. Kontroll-Liste drucken

Drucke die Datei «*BMF01 Open Source Selbstcheck Kontroll-Liste V##.pdf*». (## = aktuelle Version)
Diese Liste zeigt dir alle Fragebögen der aktuellen Version und die 6 Themenbereiche. Die **Nummern** der Fragebögen, die dich am meisten interessieren, kannst du mit einem **gelben Marker** anstreichen.

2. Fragebögen drucken

Öffne die Datei «*BMF03 Open Source Selbstcheck Fragebogen V##.pdf*».

Sie enthält alle Fragebögen im PDF-Format, je einen pro Seite. Drucke jetzt die Fragebögen aus, die du bearbeiten möchtest. Wenn dich die Fragebögen 1 und 60 interessieren, dann drucke die Seiten 1 und 60 aus.

B) Fragebögen bearbeiten

1. Nimm dir Zeit – Schritt für Schritt

Pro Fragebogen solltest du etwa 5 Minuten einplanen. So kannst du schon mit 6 Fragebögen in einer halben Stunde unglaublich viel über dich lernen. Aber mache nicht alle Fragebögen auf einmal! Teile sie dir lieber auf mehrere Wochen auf. Wenn du jede Woche 4 bis 5 Fragebögen machst, ist das optimal. Du kannst dir auch mit der «*BMF01 Open Source Selbstcheck Kontroll-Liste V##.pdf*» eine eigene Reihenfolge erstellen – je nachdem, worauf du am neugierigsten bist.

2. Antworte ehrlich

Wichtig: Du machst das für dich! Sei also ehrlich zu dir. Es bringt nichts, wenn du dich selbst belügst. Und: Überleg nicht zu lange! Denn je länger wir nachdenken, desto mehr neigen wir dazu, eine Antwort zu geben, die andere positiv bewerten würden (**Phänomen der «sozialen Erwünschtheit»**).

Trage oben links das **Datum** an der vorgesehenen Stelle ein. So siehst du später, wann du den Fragebogen das erste Mal bearbeitet hast und ob sich seitdem etwas verändert hat.

Bei jeder Frage kreuzt du nur **eine der 5 Antwortmöglichkeiten** an:

1 = Trifft gar nicht zu, **2** = Trifft eher nicht zu, **3** = Teils-teils, **4** = Trifft eher zu **5** = Trifft voll zu

Beispiel

Im Fragebogen **A)01. Umgang mit Stress** lautet die erste Frage: «Denke ich oft, dass ich Stress nicht bewältigen kann?»

Wenn du denkst, dass das auf dich **voll zutrifft**, dann kreuze das Kästchen unter der **5** an.

Wenn du denkst, dass das auf dich teilweise (**teils-teils**) zutrifft, dann mache ein Kreuz bei der **3**.

Wenn du denkst, dass das auf dich **gar nicht zutrifft**, dann kreuze das Kästchen unter der **1** an.

Und so weiter.

Viele Fragen enthalten eine Verneinung («nicht» ...). Lies also aufmerksam, um richtig zu antworten.

3. Zusammenzählen und Ergebnis notieren

Wenn du fertig bist, zählst du in jeder Spalte nach, wie oft du die jeweilige Antwortmöglichkeit angekreuzt hast, und trägst das Ergebnis oben auf dem Bogen im **Total**-Feld ein. Dabei gilt:

- **Hohe Werte im Bereich [1] & [2]:** Bei diesem Thema bist du gut aufgestellt. Nutze deine Stärken!
- **Hohe Werte im Bereich [3]:** Es gibt Stärken, aber auch Entwicklungspotenzial.
- **Hohe Werte im Bereich [4] & [5]:** Bei diesem Thema solltest du besonders achtsam sein.

C) Auswertung reflektieren

1. Auswertungsdokument öffnen

Öffne jetzt das Dokument «*BMF04 Open Source Selbstcheck Auswertungen V##.pdf*».

Es enthält eine kurze Einleitung zur Anwendung sowie eine vollständige Liste aller Fragebögen mit einer 3-zeiligen Erläuterung zu jedem Bogen. Diese hilft dir, das jeweilige Thema noch besser zu verstehen.

Alle Auswertungen sind nach dem gleichen Schema sortiert wie die Fragebogen. Je nach Textumfang gibt es 2 bis 4 Auswertungen pro Seite. Dieses Dokument muss nicht gedruckt werden, es ist nur zum Nachsehen.

Die Auswertung besteht aus einer kurzen Erläuterung zu jedem der drei Antwortbereiche. Zudem gibt es nach Gruppen aufgeschlüsselte Hinweise dazu, was du besonders beachten solltest. Am Schluss findest du Reflexionsfragen zu jedem Fragebogen, die dir helfen, das Thema zu vertiefen.

Wichtig: Es gibt keine «richtigen» oder «falschen» Ergebnisse!

2. Erledigte Fragebögen und Entwicklungspotenzial dokumentieren

Die bearbeiteten Fragebögen kannst du auf der Kontroll-Liste mit einem **grünen Marker** anstreichen (darum vorher nur die *Nummer* gelb) und das Datum dahinterschreiben. Die Themen, bei denen du Entwicklungspotenzial hast, kannst du **blau markieren**, damit du sie mit andern besprechen oder später vertiefen kannst. Wenn du willst, kannst du die ausgefüllten Bögen an Personen weitergeben, denen du vertraust.

3. Erkenntnisse nutzen

Wenn du irgendwo ein kleineres oder grösseres Thema bei dir erkennst, ist der Zweck des Selbstchecks schon erfüllt! Du weisst jetzt, wo du ansetzen kannst – sei es durch Selbstreflexion, Gespräche mit Vertrauten oder professionelle Hilfe.

**Ich wünsche dir beim Ausfüllen, Auswerten und Reflektieren
genauso viel Spass, wie ich beim Erstellen hatte!**

Der Selbstcheck im Partner-Modus

Niemand weiss so viel über uns wie unser Partner – und umgekehrt.
Dieses Wissen können wir zur Selbsterkenntnis nutzen,
wenn wir bereit sind, uns darauf einzulassen.

1 + 1 = 4? – Warum der Partner-Modus unser Wissen vervierfacht

(Bitte lest die Anleitung bis zum Ende durch, wenn ihr den Partner-Modus ausprobiert!)

Wenn wir die Fragebögen des «**BMF Open Source Selbstcheck**» ausgefüllt haben, haben wir schon jede Menge über uns gelernt. Allerdings haben wir die Themen immer nur aus **einer** Perspektive betrachtet – nämlich aus unserer eigenen. Wenn wir unseren Partner ins Boot holen, ergeben sich gleich **4 Perspektiven** auf jedes Thema:

Meine Fragebögen

1. Wie sehe ich mich selbst?
2. Wie sehe ich dich?

Deine Fragebögen

3. Wie siehst du dich selbst?
4. Wie siehst du mich?

Es ist klar, dass diese 4 Sichtweisen nicht zu 100 % identisch sein können. In meinem Buch «**Wissen macht Angst sinnlos**» erkläre ich, warum jeder von uns seine eigene Betrachtungsweise hat.

Wenn wir uns über die Unterschiede austauschen, lernen wir viel über uns und unseren Partner dazu.

Wie funktioniert der Partner-Modus?

Und so holt ihr aus dem Partner-Modus das Beste für euch raus:

1. Fragebogen auswählen

Druckt als Erstes die Kontroll-Liste und sucht euch **gemeinsam** einen Fragebogen aus, der für eure Beziehung relevant ist (z. B. «Abgrenzung & Grenzen setzen» oder «Kommunikation & Konfliktverhalten»). Dann druckt ihr diesen Fragebogen **4 Mal** aus.

2. Beschriften

Damit die Fragebögen nicht durcheinanderkommen, beschriftet ihr sie mit A1, A2, B1 und B2. Statt A und B könnt ihr auch die Initialen eures Vornamens nehmen. Das sieht dann so aus:

A (Ich)

A1: Ich über mich
A2: Ich über dich

B (Du)

B1: Du über dich
B2: Du über mich

3. Fragebögen ausfüllen

Jetzt füllt jeder von euch seine zwei Fragebögen aus: Du A1 und A2, dein Partner B1 und B2. Jeder macht also eine **Selbsteinschätzung** (A1, B1) und eine **Fremdeinschätzung** (A2, B2). Deshalb dürft ihr euch ruhig ein bisschen mehr Zeit nehmen als für den Einzelcheck.

Wichtig: Während der Bearbeitung ist absolutes Schweigen angesagt. Für Gespräche gibt es die Austauschphase am Schluss.

Beispiel

Die erste Frage im Fragebogen **B)01. Abgrenzung & Grenzen setzen** lautet: «Denke ich oft, dass ich für das Wohl anderer verantwortlich bin?»

Erster Durchgang: Selbsteinschätzung (A1, B1)

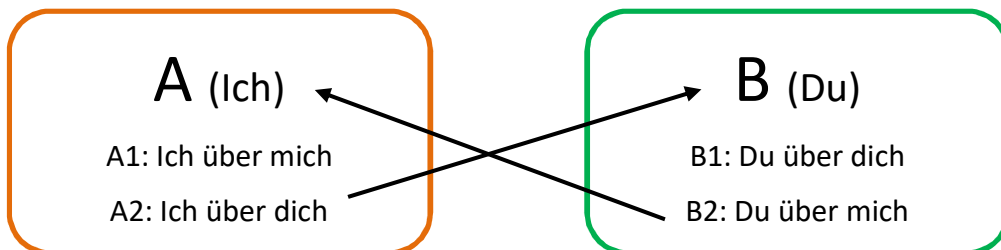
Wenn du meinst, dass das auf **dich** voll zutrifft, machst du ein Kreuz unter der 5 («trifft voll zu»). Und so weiter.

Zweiter Durchgang: Fremdeinschätzung (A2, B2)

Wenn du meinst, dass das auf **deinen Partner** eher nicht zutrifft, dann kreuzt du die 2 an («trifft eher nicht zu»). Und so weiter.

4. Fragebögen tauschen und Ergebnisse vergleichen

Wenn ihr fertig seid, tauscht ihr eure Fremdeinschätzungsbögen aus: **A bekommt B2 und B bekommt A2.**



Jetzt überträgt ihr die Ergebnisse der Fremdeinschätzung in euren Selbsteinschätzungsbogen. Wenn ihr dafür Kreise verwendet, könnt ihr optimal vergleichen, wie stark sich eure Selbsteinschätzung von der Einschätzung eures Partners unterscheidet. Das könnte z. B. so aussehen:

Total:

1	2	10	11	6
---	---	----	----	---

er zu, 5 Trifft voll zu

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

x = Ich über mich
o = Du über mich

<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Austausch

Jetzt wird's spannend: Es darf und soll geredet werden!

Tauscht euch über Gemeinsamkeiten und Unterschiede aus.

Wo decken sich eure Ansichten und wo gibt es die größten Differenzen?

Wenn ihr zudem das Auswertungsdokument zu eurem Fragebogen anschaut, bekommt ihr noch mehr Gesprächsstoff zu eurem Thema.

Keine Angst vor Unterschieden!

Ganz wichtig: Wenn es grosse Unterschiede zwischen der Selbst- und der Fremdeinschätzung gibt, dann geht es nicht darum, wer Recht hat!

Gerade an diesen Stellen solltet ihr offen sein und ohne Bewertung etwas genauer hinsehen. Möglicherweise gibt es dann viele Überraschungen:

«Ich wusste gar nicht, dass du dich so oft gestresst fühlst.»

«Ich glaube, du siehst mich viel stärker, als ich mich fühle.»

«Mir war gar nicht klar, dass dir meine Bestätigung so wichtig ist.»

«Ich hätte nicht gedacht, dass unsere Vorstellungen so verschieden sind.»

«Mir wird jetzt erst klar, dass du mich viel liebevoller siehst, als ich dachte.»

1 + 1 = 8? – Der Partner-Modus für Fortgeschrittene

Ihr habt den Partner-Modus ausprobiert, aber ihr wollt immer noch mehr über euch und euren Partner wissen? Dann ist **das grosse Experiment des Partner-Modus für Fortgeschrittene** genau das Richtige für euch!

Statt aus 4 Perspektiven füllt ihr die Fragebögen aus **8 Perspektiven** aus. Das ist ganz schön schwierig und bringt euren Kopf zum Rauchen. Aber ihr wisst ja: **«Ohne Schweiß kein Weiss!»**

Hier sind die **8 Perspektiven** (die neuen *kursiv*):

Meine Fragebögen

1. Wie sehe ich mich selbst?
2. Wie sehe ich meinen Partner?
3. *Wie denke ich, dass mein Partner sich selbst sieht?*
4. *Wie denke ich, dass mein Partner mich sieht?*

Die Fragebögen meines Partners

5. Wie sieht sich mein Partner selbst?
6. Wie sieht mich mein Partner?
7. *Wie denkt mein Partner, dass ich mich selbst sehe?*
8. *Wie denkt mein Partner, dass ich ihn sehe?*

Für den Fortgeschrittenen-Modus braucht ihr natürlich etwas mehr Zeit als für den normalen Partner-Modus (ca. 1 Stunde). Dafür erfahrt ihr noch mehr Details über euch und euren Partner. Zur **Selbsteinschätzung** und **Fremdeinschätzung** kommt jetzt noch die **Meta-Evaluation** dazu.

Der Partner-Modus-Knigge

Beziehungen bergen Konfliktpotenzial – und das gilt umso mehr für Partnerschaften. Haltet euch deshalb bitte an die Regeln des **Partner-Modus-Knigge**:

1. Kein Zwang

Macht den Partner-Selbstcheck nur, wenn ihr beide es wollt. Niemand darf gezwungen werden, mitzumachen, wenn er nicht möchte. Auch die Themen des Fragebogens müssen gemeinsam ausgesucht werden, niemand darf dem andern ein Thema «aufzwingen».

2. Zuhören statt rechtfertigen

Hört erst einmal zu, was euer Partner sagt, statt sofort zu reagieren und euch zu rechtfertigen. Wenn ihr etwas nicht versteht, dann fragt nach:

- «Was meinst du damit?» «Kannst du mir ein Beispiel geben?»

3. Ich-Botschaften statt Du-Botschaften

Sprecht über eure Gefühle und eure Wahrnehmung, statt pauschale Aussagen über euren Partner zu machen.

- «Du hörst mir nie zu!»
- «Ich habe manchmal das Gefühl, dass meine Worte dich nicht erreichen.»

4. Neugierig bleiben statt urteilen

Versucht, eurem Partner mit Neugier statt mit festgefahrenen Meinungen zu begegnen:

- «Das siehst du falsch!»
- «Interessant, ich wusste nicht, dass du das so siehst. Ich nehme das ganz anders wahr.»

5. Pausen machen, Grenzen respektieren

Wenn ihr merkt, dass es euch zu viel wird, dann sagt es eurem Partner und macht eine Pause. Umgekehrt müsst ihr die Grenzen eures Partners akzeptieren und aufhören, wenn er das wünscht. Das ist keine Niederlage und kein Schuldeingeständnis, sondern ein Schutz für euch beide.

6. Wertschätzung ausdrücken

Wertschätzung fällt unter den Tisch, wenn sie nicht ausgedrückt wird. Ihr dürft eurem Partner dankbar sein, dass er sich die Zeit für diesen Austausch nimmt, und das auch zum Ausdruck bringen.

- «Danke, dass du mir das so offen sagst. Das war mir wirklich nicht bewusst.»

Warnhinweise

Der Partner-Modus ersetzt keine Paartherapie

Wenn ihr das Gefühl habt, nicht weiterzukommen, dann wendet euch an eine professionelle Paarberatung. Ständige Anschuldigungen oder Rechtfertigungen, starke Emotionen (Wut, Trauer) und das Steckenbleiben in einer «Endlosschleife» mit denselben Argumenten zeigen, dass ihr den Partner-Modus abbrechen und euch professionelle Unterstützung holen solltet.

Der Partner-Modus ist nicht immer und nicht für alle Paare geeignet

Nicht in allen Partnerschaften ist die Vertrauensbasis gross genug, um den Selbstcheck im Partner-Modus zu machen. Wenn eure Beziehung eher instabil ist, solltet ihr den Partner-Modus mit sehr viel Feingefühl angehen. Wenn ihr in einer akuten Krise seid, dann ist jetzt nicht der richtige Zeitpunkt für den gemeinsamen Selbstcheck. Sprecht im Voraus darüber!

Verbale oder physische Gewalt ist nicht akzeptabel

Jede Form von verbaler oder sogar physischer Gewalt ist ein Zeichen von Eskalation. In diesem Fall müsst ihr den Selbstcheck sofort unterbrechen. Gewährt euch Distanz und überlegt, ob ihr professionelle Hilfe in Anspruch nehmen möchtet.

Mehr Wissen – mehr Empathie!

Wie der Selbstcheck dir hilft, deine Liebsten besser zu verstehen

Kinder, Eltern, Freunde, Verwandte, Bekannte, Kolleginnen, Vereinskameraden ...

Die Menschen, mit denen wir am meisten Zeit verbringen, sind uns oft am nächsten. Wir tauschen uns mit ihnen aus und erleben gemeinsam Erfolge und Niederlagen.

Manchmal bemerken wir etwas an ihnen, das ihnen gar nicht bewusst ist.

- Vielleicht denkst du, dass sich ein Bekannter selbst sabotiert: mit seinem Perfektionismus, weil er immer alles aufschiebt oder weil er Hilfe ablehnt, wenn er sie am nötigsten hätte.
- Vielleicht hast du das Gefühl, dass sich ein Kollege schlecht abgrenzen kann oder Schwierigkeiten hat, strukturiert zu planen.
- Oder du hast den Verdacht, eine Verwandte könnte hypersensibel oder hochbegabt sein.

In jedem Fall ist das nur eine Annahme. Und damit kommst du nicht weiter.

Der **«BMF Open Source Selbstcheck»** kann dir helfen, solche vagen Gefühle besser einzuordnen, indem er dir eine quantitative Datenbasis liefert. So kommst du von einem blossen Bauchgefühl zu einer soliden Einschätzung auf der Grundlage von konkreten Kriterien.

Wenn du sicher weisst, dass jemand eine bestimmte Tendenz hat, dann kannst du das Verhalten dieser Person besser verstehen und sie besser unterstützen.

Und so geht's ...

Wenn du bei einem oder einer deiner Liebsten ein bestimmtes Thema vermutest, dann drucke den entsprechenden Fragebogen aus dem **«BMF Open Source Selbstcheck»** aus und beantworte ihn **aus deiner Sicht**. Es geht also darum, wie DU die betreffende Person wahrnimmst (**Fremdeinschätzung**).

1. Fragebogen ausfüllen

Beispiel: Im Fragebogen **A)14. Selbstfürsorge** lautet die erste Frage: «Denke ich oft, dass meine Bedürfnisse nicht wichtig sind?» Wenn du meinst, dass das auf deinen Freund, Bekannten, Kollegen usw. voll zutrifft, dann machst du ein Kreuzchen unter der 5 («trifft voll zu»). Und so weiter.

Wenn du mit dem Fragebogen fertig bist, trägst du die Anzahl der Kreuze je Spalte in das Total-Feld ein und liest dir im Auswertungsdokument die entsprechende Auswertung durch.

2. Ergebnisse reflektieren

Mit den Werten aus dem Fragebogen hast du jetzt quantitative Daten, die dir helfen, deine Einschätzung zu überprüfen:

- Hat sich deine Vermutung bestätigt oder wurde sie widerlegt?
- In welchen Bereichen (**Gruppen**) gibt es besonders deutliche Tendenzen?
- Gibt es extreme Werte bei der **Prägungsfrage**?
- Was kannst du aus diesen Ergebnissen ableiten?

3. Auswertungsdokument nutzen

Auch das Auswertungsdokument lässt sich sehr gut für die Fremdeinschätzung nutzen!

Lies die Auswertungstexte durch und denke dabei an die Person, über die du den Fragebogen ausgefüllt hast:

- Gibt es bestimmte Verhaltensweisen oder Aussagen, die dir bekannt vorkommen?
- In der Spalte «Besonders wichtig» findest du Hinweise auf «Warnsignale», auf die du bei deinem Freund, Bekannten, Verwandten usw. in Zukunft achten kannst.
- Die Reflexionsfragen kannst du verwenden, wenn du mit der betreffenden Person ins Gespräch kommen willst. Du kannst ihr damit Impulse und Denkanstöße geben, wenn sie etwas in ihrem Leben verändern möchte.

Limitationen und Warnhinweise

Reflexion statt Diagnose

Die Fremdeinschätzung mit dem «**BMF Open Source Selbstcheck**» dient in erster Linie dazu, deine eigene Wahrnehmung anhand von klaren Kriterien zu überprüfen. So kannst du besser einschätzen, ob du richtig liegst oder nicht. Der Selbstcheck ist **keine psychologische Diagnose**.

Unterstützung statt Urteil

Wenn sich deine Vermutungen über die andere Person bestätigt haben, solltest du deine Erkenntnisse vor allem nutzen, um besser mit ihr umgehen und konkrete Unterstützung anbieten zu können. Es geht nicht darum, andere Menschen in «Schubladen» zu schieben oder zu verurteilen.

Ergebnisse vorsichtig kommunizieren

Wenn du den Fragebogen ohne Einverständnis der betreffenden Person ausgefüllt hast, solltest du ihr die Ergebnisse gar nicht oder nur sehr vorsichtig kommunizieren. Dass du «hinter ihrem Rücken» agiert hast, könnte als Vertrauensbruch gewertet werden.

Wenn du vorhast, mit der Person über die Ergebnisse zu sprechen, frag sie am besten vorher, ob sie einverstanden ist, dass du den Fragebogen ausfüllst. Oder lade sie ein, den **Selbstcheck** zu machen.

Ergebnisse nicht an Dritte weitergeben

In jedem Fall müssen die Ergebnisse zwischen dir und deinem Freund, Bekannten, Elternteil usw. bleiben. Sie ungefragt an Dritte weiterzugeben, verletzt die Persönlichkeits- und Datenschutzrechte der betreffenden Person.

Wenn sie selbst professionelle Hilfe aufsuchen möchte, kann sie die Ergebnisse natürlich nutzen, um ihre Problematik zu beschreiben.

«Selbsterkenntnis ist der beste Weg zur Besserung!»

Heute beim Laufen ist mir dieser Spruch plötzlich eingefallen. Er war früher immer meine Antwort, wenn jemand zu mir sagte: «Du hast recht.»

Wie wichtig die Selbsterkenntnis ist, ist schon seit über 2500 Jahren bekannt. Im Apollon-Tempel von Delphi stand die Inschrift **«Erkenne dich selbst!»**. Sie sollte die Pilger daran erinnern, dass Weisheit ohne Selbstreflexion unmöglich ist. Sokrates machte die Inschrift zu seinem Leitspruch.

Nach ihm kamen viele Philosophen, Gelehrte und Wissenschaftler, die die Bedeutung der Selbsterkenntnis betont haben. Hier eine kleine Auswahl:

*«Schau in dein Inneres! Da ist die Quelle des Guten.
Und sie wird immer sprudeln, wenn du nur immer weitergräbst!»*

Marcus Aurelius

«Die grösste Reise ist die Reise nach innen.»

Ralph Waldo Emerson

«Wer nach aussen schaut, träumt; wer nach innen schaut, erwacht.»

C. G. Jung

«Je besser du dich selbst kennst, desto klarer ist alles.»

Jiddu Krishnamurti

«Wenn wir uns selbst kennen, können wir auch andere besser verstehen.»

Dalai Lama

Also wenn du mir nicht glaubst, kannst du eine Person aus der Liste oben aussuchen. Noch besser ist, wenn du es selbst ausprobierst – mit dem **«BMF Open Source Selbstcheck»!** Er ist der Königsweg zur Selbsterkenntnis, weil er

- das modernste (2026!)
- das umfangreichste (über 2200 Fragen!)
- das günstigste (gratis!) und
- das sicherste (alle Daten auf Papier!)

Selbsterkenntniswerkzeug aller Zeiten ist. Der **«BMF Open Source Selbstcheck»** führt dich Schritt für Schritt zu dem Ziel, das unzählige weise Männer und Frauen seit Jahrtausenden anstreben.

Wenn du mal wieder das Gefühl hast, auf der Stelle zu treten, dann denk daran:

«Selbsterkenntnis ist der beste Weg zur Besserung!»

Die Verbindung mit dem grossen Ganzen

Warum Selbstwissen und Weltwissen zusammengehören

In meinem Buch «**Wissen macht Angst sinnlos**» zeige ich, wie alles miteinander verbunden ist. Aber die wichtigste Verbindung ist die zwischen dir und der Welt.

Du bist nicht getrennt vom Universum – du bist ein Teil davon.

Wenn du dich selbst verstehst, verstehst du auch besser,

- warum andere Menschen so handeln, wie sie handeln,
- wie deine persönliche Geschichte deine Weltanschauung prägt,
- welche universellen Muster in dir wirken und
- wie du positiv auf deine Umwelt einwirken kannst.

Das ultimative Ziel: Wenn jeder Mensch sich selbst besser kennt und versteht, wird auch die Menschheit insgesamt besser. Und das macht unsere Welt zu einem besseren Ort.

Beispiele: Wie Welt- und Selbsterkenntnis zusammenhängen

Beispiel 1: Die Unschärferelation (Physik) und deine Gefühle. Im Buch erkläre ich Heisenbergs Unschärferelation: Man kann nie gleichzeitig Ort und Impuls eines Teilchens exakt bestimmen.

Selbsterkenntnis-Parallele: Auch deine Gefühle kannst du nie vollständig «festnageln». Sobald du versuchst, sie zu analysieren, verändern sie sich bereits. Akzeptiere diese Unschärfe!

Beispiel 2: Die Evolution und deine Ängste. Unsere Angstreaktionen stammen aus 3,5 Milliarden Jahren Evolution. Der Säbelzahn tiger ist weg, aber dein Nervensystem reagiert so, als wäre er noch immer da. **Selbsterkenntnis-Nutzen.** Wenn du das weisst, verstehst du, warum eine E-Mail vom Chef dieselbe Stressreaktion auslöst wie der Säbelzahn tiger bei deinen Vorfahren.

Beispiel 3: Die 10^{24} Prozesse pro Sekunde. In jedem Kilogramm Biomasse laufen pro Sekunde 10^{24} Prozesse ab – auch in dir! **Was das bedeutet.** Du bist kein statisches Wesen, sondern ein dynamisches System. Veränderung ist dein Normalzustand, nicht die Ausnahme.

Beispiel 4: Der Konstruktivismus. Mein Buch zeigt: Jeder konstruiert seine eigene Realität auf der Grundlage seiner Erfahrungen. **Für dich heisst das:** Deine «Wahrheit» über dich selbst ist auch nur eine Konstruktion – die du jederzeit neu gestalten kannst!

Beispiel 5: Die Schneekugel-Analogie: Wie Schneeflocken in einer Schneekugel setzt sich bewährtes Wissen in der Mitte ab. Neue Erkenntnisse wirbeln alles auf. **Für dich heisst das:** Alte Glaubenssätze über dich sitzen in deiner Mitte fest. Sie zu verändern wirbelt alles auf – aber es lohnt sich!

Beispiel 6: Entropie und Ordnung: Das Universum tendiert zur Unordnung (Entropie). Leben ist lokale Ordnung, aber es braucht Energie, um fortzubestehen. **Deine Aufgabe:** Auch deine Psyche braucht aktive Pflege, sonst fällt sie in alte Muster zurück.

Motivation für schwierige Momente

Du bist nicht allein! Jeder Mensch hat Punkte, die wehtun, wenn man genauer hinschaut. Das ist normal. Es ist ein Zeichen von Mut und Stärke, dass du dich diesen Fragen stellst.

Warum es sich trotzdem lohnt

«**Der Schmerz von heute ist die Stärke von morgen**»: Jede unangenehme Erkenntnis ist wie ein Splitter, den du herausziehst. Es tut kurz weh, aber dann kann die Wunde heilen.

«**Vor der Erleuchtung: Wasser holen, Holz hacken. Nach der Erleuchtung: Wasser holen, Holz hacken.**» Selbsterkenntnis macht dich nicht zu einem anderen Menschen – aber zu einem bewussteren. Du wirst immer noch du sein, nur klarer.

Beats persönliche Ermutigung: *«Ich habe bei diesen Fragen Dinge über mich entdeckt, die ich 70 Jahre nicht gesehen hatte. Es war manchmal schmerzhaft, aber jedes Mal befreiend. Mit über 70 lerne ich immer noch dazu. Das Schönste, was es gibt: neugierig bleiben, auch auf sich selbst!»*

«Ich habe alle Fragebögen 2-mal ausgefüllt: einmal nach dem Erstellen und das zweite Mal bei der Endkontrolle. Es war höchst spannend, oft überraschend, aber in jedem Fall sehr lehrreich. Ich kann dir auch sagen, wie meine Auswertungen ausgefallen sind.

Aber nur, wenn du es nicht weitersagst!» 😊 (Nobody is perfect ...)

Praktische Tipps für schwierige Momente

1. **Mach eine Pause:** Du musst nicht alles auf einmal schaffen.
2. **Sei gnädig mit dir:** Du bist ein Mensch in Entwicklung, kein fertiges Produkt.
3. **Feiere kleine Erkenntnisse:** Jede Einsicht ist ein Erfolg.
4. **Teile deine Gedanken:** Sprich mit einem vertrauten Menschen.
5. **Schreib es auf:** Ein Tagebuch hilft, Gedanken zu sortieren.

Das Wichtigste: Dies ist **DEINE** Reise in **DEINEM** Tempo.
Es gibt keinen Wettbewerb, keine Bewertung von aussen.
Du machst das für **DICH!**

Konstruktiver Umgang mit unangenehmen Erkenntnissen

Wenn der Spiegel zeigt, was du nicht sehen willst, ist eine ablehnende Reaktion normal:

- Leugnung: «Das stimmt nicht!»
- Scham: «Ich bin nicht genug!»
- Angst: «Ich schaffe das nicht!»
- Überforderung: «Ich kann nicht mehr!»

Der Weg zur Integration:

1. Anerkennung ohne Bewertung

«Ja, so ist es gerade bei mir» – ohne dich dafür zu verurteilen. Du BIST nicht deine Muster, du HAST Muster. Das ist ein grosser Unterschied!

2. Die Geschichte dahinter verstehen

Jedes Muster hatte mal einen Sinn. Dein Perfektionismus hat dich vielleicht als Kind vor Kritik geschützt. Deine Konfliktvermeidung war mal eine Überlebensstrategie. Ehre deine Geschichte, dann kannst du sie loslassen!

3. Der Unterschied zwischen Erkennen und Ändern-Müssen

Nicht alles, was du erkennst, musst du sofort ändern. Manchmal reicht es, sich bewusst zu sein: «Ah, da ist wieder mein altes Muster. Hallo, altes Muster!»

4. Kleine Schritte statt Revolution

Wenn du im Fragebogen «Abgrenzung & Grenzen setzen» im Bereich [4] & [5] liegst, musst du nicht morgen zur Grenzen-Königin werden. Ein kleines Nein pro Woche reicht für den Anfang.

5. Ressourcen aktivieren

Nutze deine Stärken! Wenn du im Fragebogen «Humor & Leichtigkeit» im Bereich [1] & [2] liegst, nutze diese Leichtigkeit, um schwere Themen anzugehen.

Konkrete Erste-Hilfe-Strategien

Bei Überforderung:

- Fokussiere EINEN Bereich.
- Setze dir EINE kleine Veränderung als Ziel.
- Gib dir EINEN Monat Zeit.

Bei Selbstkritik:

- Stell dir vor, dein bester Freund hätte diese Ergebnisse.
- Was würdest du ihm sagen?
- Genau das darfst du auch zu dir sagen!

Bei Hoffnungslosigkeit:

- Denk an etwas, das du schon verändert hast.
- Du hast schon so viel gemeistert:
- Diese Kraft ist immer noch in dir!

Bei Zweifel und Unsicherheit:

- Such dir die drei Bereiche mit den niedrigsten Werten.
- Wähle den aus, der dich am meisten einschränkt.
- Beginne dort mit winzigen Schritten.

Die goldene Regel der Selbsterkenntnis

«Bewusstsein ist der erste Schritt zur Veränderung. Du musst nicht perfekt sein – du musst nur wach sein.»

Professionelle Hilfe als Unterstützung

Wenn du merkst, dass bestimmte Themen zu gross oder zu schmerzhaft sind, ist professionelle Unterstützung ein Zeichen von Klugheit, nicht von Schwäche. Ein guter Therapeut ist wie ein erfahrener Bergführer – er kennt den Weg und die Gefahrenstellen.

Wann professionelle Hilfe sinnvoll ist:

- wenn Gefühle überwältigend werden.
- wenn alte Traumata hochkommen.
- wenn du in Schleifen festhängst.
- wenn du dir mehr Begleitung wünschst.

Beats Schlusswort zu schwierigen Erkenntnissen

«In meinem Buch schreibe ich: <Wissen macht Angst sinnlos>. Das gilt besonders für das Wissen über dich selbst. Je mehr du über dich weisst, desto weniger musst du dich vor dir selbst fürchten. Jede Erkenntnis, auch die unangenehmste, macht dich freier. Denn was du kennst, kann dich nicht mehr unbewusst steuern.»

«Denk daran: Das Universum hat 13,8 Milliarden Jahre gebraucht, um dich hervorzubringen. Du bist ein Wunder der Evolution, ein denkendes Stück Sternenstaub. Sei gnädig mit diesem Wunder – auch wenn es nicht perfekt ist.»

Jetzt hast du alles: Das Wissen, die Werkzeuge, die Unterstützung. Deine Reise zu dir selbst kann beginnen. Und denk daran: Der Weg ist das Ziel. Jede Frage, die du beantwortest, jede Erkenntnis, die du gewinnst, macht dich ein Stückchen bewusster, ein bisschen freier, einen Schritt weiser.

Viel Erfolg auf deiner Reise nach innen!

Beat Mario Fehr: *Universler, Denkmechaniker, Wissen-Schaffer und ewig Fragender*

Nutzungsrechte und wichtige Hinweise

Du darfst diese Fragebögen beliebig weitergeben und kopieren, solange du die Quelle **www.my-personality.org** nicht änderst. Wissen soll kostenlos sein – auch das Wissen über sich selbst!

Entstehung der Fragen und Wissensstand: Die Fragen des «**BMF Open Source Selbstcheck**» wurden von mir mithilfe verschiedener KI-Systeme entwickelt. Sie basieren auf psychologischen Erkenntnissen, meiner Lebenserfahrung und der Weisheit vieler Menschen. Dennoch können sie Fehler enthalten. Die Fragen entsprechen dem aktuellen Stand des psychologischen und medizinischen Wissens (2026). Dieser kann sich mit neuen Erkenntnissen ändern.

Kein Ersatz für professionelle Hilfe: Dieser Selbstcheck ersetzt keine psychologische Beratung oder Therapie! Er ist ein Werkzeug zur Selbstreflexion, nicht zur Diagnose.

Privatsphäre: Deine Antworten sind nur für dich. Teile sie nur mit Menschen, denen du vertraust.

Deine Reise beginnt jetzt!

Du hast jetzt alle Werkzeuge in der Hand. Dein Inneres wartet darauf, von dir erforscht zu werden. Tausende Fragen stehen bereit, um dir neue Erkenntnisse zu ermöglichen.

Denk daran: **Es gibt keine schlechten Erfahrungen, nur schlechte Betrachtungsweisen.** Was auch immer du über dich entdeckst – es ist der erste Schritt zu einer positiven Veränderung. Im Buch steht noch: Die Erfahrungen, die wir für schlecht halten, sind gut, um daraus zu lernen. Die, die wir für gut halten, sind da, um sie zu geniessen. Das bedeutet: **Du kannst nur lernen und geniessen.**

Ein persönliches Anliegen: Bitte nur das Notwendigste ausdrucken!

Als ich ca. 1978 anfang, mich mit PCs zu beschäftigen, hiess es, dass man sich damit das Papier spare. Meine Erfahrung ist: Mit dem Computer kann man nur noch mehr Papier in weniger Zeit bedrucken.

Das Projekt «**BMF Open Source Selbstcheck-Fragebögen**» ist mit der Zeit immer grösser geworden. Es hat in der aktuellen Version schon über 100 DIN-A4-Seiten und wird sicher noch erweitert.

Drucke also bitte nur das aus, was du für die manuelle Bearbeitung brauchst. Die Natur wird sich bei dir bedanken, wenn du durch die Fragebögen lernst, mit dir, anderen und der Umwelt besser umzugehen.

Noch etwas zum Thema «online»: Ich würde nie im Internet, in einer App oder elektronisch Fragebögen ausfüllen – auch nicht, wenn sie gratis sind. Du verschenkst damit deine Daten und hast keine Kontrolle mehr darüber. Also **denke nach**, bevor du etwas am Computer ausfüllst – aber auch, bevor du etwas ausdruckst!

Und ganz zum Schluss:

Sende eine E-Mail an selbstcheck@my-personality.org, wenn du regelmässig über Neuigkeiten informiert werden möchtest. Oder besuche den Download-Bereich auf www.my-personality.org!

Beat Fehr, Timo Ruetz, Claude Anthropic, andere binäre Helfer und viele nonbinäre Freunde in meiner Umgebung. Januar 2026