



Wie stark ist meine innere People Pleaserin?

Kennst du das Gefühl, es am liebsten allen recht machen zu wollen, selbst dann, wenn deine eigenen Bedürfnisse dabei zu kurz kommen? Vielleicht sagst du öfter „Ja“, obwohl du eigentlich „Nein“ meinst. Vielleicht übernimmst du schnell die Verantwortung für die Stimmung anderer oder hast Angst, jemanden zu enttäuschen.

People Pleasing sieht von außen oft nach Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft oder Harmonie aus. Innerlich kann es aber dazu führen, dass du deine eigenen Grenzen übergehst, Wut herunterschluckst, dich verantwortlich für andere fühlst und irgendwann erschöpft bist. Hallo, schön, dass du dich für dieses Thema interessierst! Ich bin Laura Fröhlich, Expertin für Mental & Emotional Load. Die innere People Pleaserin kenne ich nur zu gut. Ich mag keine Konflikte, ich kann gut zuhören, ich bin zu allen freundlich, auch wenn mir selbst nicht danach ist. Doch sich selbst immer hintenanzustellen kostet irgendwann zu viel Kraft. Am Schluss sind alle zufrieden, nur du bist ausgelaugt, erschöpft und fühlst dich emotional ausgebeutet.

Wie stark ist deine innere People Pleaserin ausgeprägt?

Mit diesem 5-Minuten-Selbsttest findest du heraus, wie stark deine innere People Pleaserin ausgeprägt ist, und in welchen Lebensbereichen du besonders oft über deine Grenzen gehst. Der Test lädt dich dazu ein, einen ehrlichen und liebevollen Blick auf deine Muster zu werfen. Er ersetzt keine psychologische Diagnose, sondern ist ein liebevoller Selbstcheck, der dir zeigen kann, in welchen Situationen du dazu neigst, deine eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. Am Ende findest du ganz konkrete Tipps, wie du deine Bedürfnisse wieder mehr in den Fokus rücken kannst – ganz ohne schlechtes Gewissen.

Beantworte die Fragen auf den nächsten Seiten, ohne lange nachzudenken und ordne den einzelnen Aussagen eine Zahl von 1 bis 5 anhand dieser Skala zu:

- 1** = Passiert mir nie / Stimmt überhaupt nicht
- 2** = Passiert mir eher nie / Stimmt eher nicht
- 3** = Neutral / Weiß nicht
- 4** = Passiert mir hin und wieder / Stimmt eher
- 5** = Passiert mir oft / Stimmt voll und ganz



Job & Beruf

- Deine Arbeitskollegin bittet dich, ihr eine Aufgabe abzunehmen. Du übernimmst sie, obwohl du selbst am Anschlag bist, um nicht als unkollegial zu gelten.

Passiert mir nie/
stimmt überhaupt nicht



Passiert mir oft/
stimmt voll und ganz

- Du übernimmst regelmäßig Aufgaben, die eigentlich nicht in deinem Verantwortungsbereich liegen, aus Angst, als nicht hilfsbereit oder engagiert genug zu gelten.

Passiert mir nie/
stimmt überhaupt nicht



Passiert mir oft/
stimmt voll und ganz

- Du vermeidest es, deine eigene Meinung oder Ideen zu äußern, wenn du weißt, dass sie nicht mit der Meinung der anderen übereinstimmen.

Passiert mir nie/
stimmt überhaupt nicht



Passiert mir oft/
stimmt voll und ganz

Alltag & Mitmenschen

- Du bist beim Friseur und empfindest das Wasser beim Haarewaschen als zu kalt, antwortest aber auf die Frage, ob es so angenehm ist, mit „ja“.

Passiert mir nie/
stimmt überhaupt nicht



Passiert mir oft/
stimmt voll und ganz

- Du hältst es beim Elternabend kaum aus, dass sich niemand für den Elternbeiratsposten bewirbt, und bietest dich an, obwohl du die Arbeit schon jahrelang gemacht hast.

Passiert mir nie/
stimmt überhaupt nicht



Passiert mir oft/
stimmt voll und ganz

- Du entschuldigst dich, obwohl DU auf der Straße angerempelt wurdest.

Passiert mir nie/
stimmt überhaupt nicht



Passiert mir oft/
stimmt voll und ganz

Du & deine Bedürfnisse

- Du hast im Alltag oft das Gefühl, dass dir alles zu viel wird und du dringend eine Pause brauchst, schaffst es aber nicht, dich auszuruhen, hinzulegen oder dir frei zu nehmen, weil du das Gefühl hast, Zeit zu verschwenden.

Passiert mir nie/
stimmt überhaupt nicht



Passiert mir oft/
stimmt voll und ganz

- Du hast das Gefühl, nur dann wertvoll zu sein, wenn du anderen hilfst oder sie glücklich machst.

Passiert mir nie/
stimmt überhaupt nicht



Passiert mir oft/
stimmt voll und ganz

- Du nimmst dir keine Zeit für ein Hobby wie Sport machen, basteln oder ins Kino gehen, obwohl du dich danach sehnst, mal wieder abzuschalten.

Passiert mir nie/
stimmt überhaupt nicht



Passiert mir oft/
stimmt voll und ganz

Beziehung & Partnerschaft

- Du fühlst dich in deiner Partnerschaft dafür zuständig, dass es der anderen Person gut geht, und kümmerst dich aktiv darum, dass ihr eine schöne Zeit miteinander verbringt, obwohl du selbst Aufmerksamkeit brauchst.

Passiert mir nie/
stimmt überhaupt nicht



Passiert mir oft/
stimmt voll und ganz

- Es fällt dir schwer, deine eigenen Bedürfnisse in einer Beziehung zu äußern, weil du Angst hast, die andere Person zu enttäuschen.

Passiert mir nie/
stimmt überhaupt nicht



Passiert mir oft/
stimmt voll und ganz

- Du tust Dinge in einer Beziehung, die du eigentlich nicht willst, nur um Konflikte zu vermeiden oder die andere Person glücklich zu machen.

Passiert mir nie/
stimmt überhaupt nicht



Passiert mir oft/
stimmt voll und ganz

Eltern & Verwandte

- Du übernimmst in deiner Familie die Kommunikation und hältst alle Verwandten zusammen, sodass sich mittlerweile alle darauf verlassen, dass du aktiv wirst.

Passiert mir nie/
stimmt überhaupt nicht



Passiert mir oft/
stimmt voll und ganz

- Es fällt dir schwer, Einladungen oder Bitten von Eltern oder Verwandten abzulehnen, selbst wenn du eigentlich keine Zeit oder Energie hast.

Passiert mir nie/
stimmt überhaupt nicht



Passiert mir oft/
stimmt voll und ganz

- Wenn deine Eltern Hilfe brauchen, fühlst du dich verantwortlich, auch wenn deine Geschwister dran wären, sich zu kümmern.

Passiert mir nie/
stimmt überhaupt nicht



Passiert mir oft/
stimmt voll und ganz

Freundeskreis

- Deine Freundin möchte abends mit dir ausgehen und es fällt dir schwer, „nein“ zu sagen, auch wenn du eigentlich zu müde bist.

Passiert mir nie/
stimmt überhaupt nicht



Passiert mir oft/
stimmt voll und ganz

- Wenn andere dich fragen, ob du lieber Eis essen oder ins Kino gehen möchtest, neigst du dazu zu sagen: „Mir ist es egal“.

Passiert mir nie/
stimmt überhaupt nicht



Passiert mir oft/
stimmt voll und ganz

- Wenn es Spannungen im Freundeskreis gibt, versuchst du häufig zu vermitteln, damit sich niemand unwohl fühlt.

Passiert mir nie/
stimmt überhaupt nicht



Passiert mir oft/
stimmt voll und ganz

Konflikte & Meinungs- verschiedenheiten:

- Du gehst Konflikten aus dem Weg, um nicht die Harmonie zu stören.

Passiert mir nie/
stimmt überhaupt nicht



Passiert mir oft/
stimmt voll und ganz

- Du entschuldigst dich häufig, auch wenn du nichts falsch gemacht hast, nur um den Frieden zu wahren.

Passiert mir nie/
stimmt überhaupt nicht



Passiert mir oft/
stimmt voll und ganz

- Es fällt dir schwer, deine eigenen Bedürfnisse zu vertreten, weil du Angst hast, abgelehnt oder verletzt zu werden.

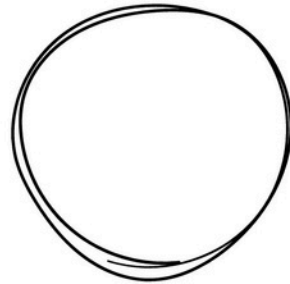
Passiert mir nie/
stimmt überhaupt nicht



Passiert mir oft/
stimmt voll und ganz

Auswertung und Interpretation der Punkte

Zähle nun deine Punkte zusammen
und notiere sie hier, wenn du möchtest.



**Auf den nächsten Seiten findest du
Interpretationen zu möglich erreichten
Punktezahlen.**

21-49 Punkte:

Die Grenzen-Zieherin

Es fällt dir nicht besonders schwer, deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche klar zu kommunizieren. Du kennst meist deine Grenzen und hast nicht zu oft das Gefühl, alle Menschen zufriedenstellen zu müssen. Du bist in der Lage, dich selbst zu priorisieren und kannst „Nein“ sagen, wenn es nötig ist.



Auch wenn People Pleasing bei dir nicht stark ausgeprägt ist, lohnt sich ein genauer Blick: In welchen Situationen sagst du vielleicht doch mal schneller Ja, als dir guttut? Oft zeigt sich People Pleasing nicht in allen Lebensbereichen, sondern nur dort, wo uns besonders viel an Harmonie, Anerkennung oder Zugehörigkeit liegt. Nimm dir einen Moment Zeit und schau dir deine Antworten noch einmal an:

Bei welchen Fragen hast Du eine 4 oder 5 angekreuzt? Genau dort könnte ein spannender Hinweis liegen.

Mini-Impuls für dich: Achte in den nächsten Tagen auf Situationen, in denen du automatisch hilfsbereit bist. Frag dich kurz: „Mache ich das gerade wirklich gerne, oder weil ich nicht enttäuschen will?“

50-77 Punkte:

Die Harmonie-Bewahrerin



Dir ist bewusst, wie wichtig es ist, auf deine eigenen Bedürfnisse zu achten, aber in manchen Situationen lässt du dich noch von der Angst leiten, andere zu enttäuschen. In bestimmten Bereichen deines Lebens tendierst du dazu, dich selbst zurückzustellen, um den Frieden zu wahren oder gemocht zu werden. Das ist kein persönliches Versagen. People Pleasing ist häufig eine gelernte Strategie: Wir versuchen, Konflikte zu vermeiden, gemocht zu werden oder andere nicht zu belasten.

Kurzfristig sorgt das für Harmonie. Langfristig kann es aber dazu führen, dass du dich erschöpft, übergangen oder innerlich gereizt fühlst.

Mini-Impuls für Dich: Übe in den nächsten Tagen diesen Satz: „Ich schaue kurz, ob das für mich passt, und melde mich dann.“ Dieser Satz schenkt dir Zeit. Und genau diese kleine Pause ist oft der erste Schritt raus aus dem automatischen Ja.

78-105 Punkte:

Die Dauer-Verfügbare

Du neigst stark dazu, deine eigenen Bedürfnisse hinter denen anderer zurückzustellen. Du setzt meist das Wohl anderer vor dein eigenes und vermeidest es, Konflikte zu erzeugen, auch wenn das auf deine Kosten geht. Es könnte sein, dass du dich häufig erschöpft oder überfordert fühlst, weil du versuchst, es allen recht zu machen und Verantwortung für alle zu übernehmen.



Das ist eine große Stärke. Aber wenn diese Stärke dauerhaft auf deine Kosten geht, wird sie zur Belastung. Dann bleibt für dich selbst irgendwann zu wenig übrig: zu wenig Ruhe, zu wenig Raum, zu wenig Kraft, zu wenig du.

Wichtig ist: Du musst dich dafür nicht verurteilen. People Pleasing entsteht oft aus dem Wunsch nach Sicherheit, Liebe, Harmonie oder Anerkennung. Der erste Schritt ist nicht, plötzlich hart oder egoistisch zu werden. Der erste Schritt ist, dich selbst wieder mit in die Gleichung aufzunehmen.

Mini-Impuls für dich: Wähle heute nur eine einzige Situation, in der du nicht sofort Ja sagst. Nicht erklären. Nicht rechtfertigen. Nur kurz innehalten und sagen: „Ich brauche einen Moment, um darüber nachzudenken.“ Das reicht für den Anfang.

Egal, welches Ergebnis du erreicht hast: Dieser Test ist kein Urteil über dich. Er ist eine Einladung, genauer hinzuschauen. People Pleasing bedeutet nicht, dass du „zu nett“ bist oder etwas falsch machst. Es bedeutet oft, dass du gelernt hast, Harmonie, Erwartungen und die Bedürfnisse anderer sehr ernst zu nehmen – manchmal ernster als deine eigenen.

Die gute Nachricht: Das lässt sich verändern. Nicht von heute auf morgen, aber Schritt für Schritt. Du darfst hilfsbereit bleiben, ohne dich selbst zu verlieren. Du darfst freundlich sein und trotzdem Nein sagen. Du darfst für andere da sein und gleichzeitig für dich selbst. Starte mit dieser einen Frage: „Was brauche ich gerade? Erlaube ich mir, das ernst zu nehmen?“