



## Welcher Überlebensstyp bist Du?

### Ein Mini-Selbsttest



**Es ist wichtig zu wissen, wie man sich in stressigen Situationen verhält. Wenn Du verstehst, warum Du auf bestimmte Herausforderungen so reagierst, kannst Du besser über Dich nachdenken und bewusster handeln. Das hilft Dir dabei, Dich selbst besser zu steuern und in schwierigen Momenten die richtige Entscheidung zu treffen.**

Um Dir dabei zu helfen, haben wir einen kurzen Test entwickelt. Auch wenn er nicht wissenschaftlich geprüft ist, gibt er Dir einen ersten Eindruck davon, wie Du im „Überlebensmodus“ reagierst.



## Welcher Überlebensstyp bist Du?

### Anleitung:

Beantworte die folgenden 9 Fragen, indem du bei jeder Frage die Antwort auswählst, die am besten auf dich zutrifft. Schreibe die Nummer deiner gewählten Antwort (1 bis 5) in das dafür vorgesehene Feld.

Am Ende des Tests kannst du anhand der Auswertung herausfinden, welches dein vorherrschendes Überlebensmuster ist.



Frage 1:

**Jemand schreibt einen negativen Kommentar zu deinem Post auf Social Media. Was denkst du?**

1. Ist mir egal, ich ignoriere es
2. Es nervt mich ein bisschen, aber ich lasse es
3. Das ärgert mich, vielleicht sollte ich antworten
4. Ich antworte und stelle die Dinge klar
5. Ich verteidige mich sofort und gehe in die Offensive

Deine Antwort (Nummer): \_\_\_\_\_

Frage 2:

**Du bekommst eine schlechte Note für ein Projekt, in das du viel Arbeit gesteckt hast. Wie reagierst du?**

1. Kann passieren, ich akzeptiere es
2. Bin etwas enttäuscht, aber es geht
3. Das nervt mich, vielleicht sollte ich mit dem Lehrer sprechen
4. Ich gehe direkt zum Lehrer und frage nach
5. Ich beschwere mich sofort und fordere eine bessere Note

Deine Antwort (Nummer): \_\_\_\_\_

Frage 3:

**Im Schulflur rempelt dich jemand an und geht weiter. Was tust du?**

1. Ich ignoriere es und gehe weiter
2. Es ärgert mich kurz, aber ich lasse es sein
3. Ich rufe hinterher und frage, was das soll
4. Ich gehe hinterher und stelle die Person zur Rede
5. Ich konfrontiere die Person sofort

Deine Antwort (Nummer): \_\_\_\_\_

# Welcher Überlebensstyp bist Du?



Frage 4:

**Du kommst zu einer Party, auf der du kaum jemanden kennst. Wie fühlst du dich?**

1. Super! Ich freue mich auf neue Leute
2. Etwas unsicher, aber ich mische mich unter die Leute
3. Ich halte mich eher im Hintergrund
4. Ich überlege, die Party zu verlassen
5. Ich verlasse die Party so schnell wie möglich

Deine Antwort (Nummer): \_\_\_\_\_

Frage 5:

**Ein Fremder spricht dich in der Stadt an und will dir etwas verkaufen. Wie reagierst du?**

1. Ich höre zu, könnte interessant sein
2. Ich höre kurz zu, aber bin skeptisch
3. Ich vermeide Blickkontakt und gehe weiter
4. Ich sage schnell, dass ich kein Interesse habe
5. Ich drehe mich um und gehe weg

Deine Antwort (Nummer): \_\_\_\_\_

Frage 6:

**Du sollst vor der Klasse ein Referat halten. Wie fühlst du dich?**

1. Ich freue mich darauf
2. Ein bisschen nervös, aber es geht
3. Ich bin aufgeregt und unsicher
4. Ich überlege, wie ich es vermeiden kann
5. Ich suche nach einer Ausrede, um nicht vortragen zu müssen

Deine Antwort (Nummer): \_\_\_\_\_

# Welcher Überlebensstyp bist Du?

Frage 7:

**In einer Gruppenarbeit fragt man nach deiner Meinung, aber du bist unsicher. Was tust du?**

1. Ich sage sofort, was ich denke
2. Ich zögere kurz, teile dann aber meine Meinung
3. Ich fühle mich unsicher und sage nur wenig
4. Ich bleibe still und hoffe, dass jemand anderes spricht
5. Ich sage nichts und schaue weg

Deine Antwort (Nummer): \_\_\_\_\_

Frage 8:

**Du stolperst vor deinen Freunden und fällst hin. Wie reagierst du?**

1. Ich lache darüber und mache Witze
2. Es ist mir peinlich, aber ich stehe schnell auf
3. Ich werde rot und ziehe mich etwas zurück
4. Ich bleibe liegen und weiß nicht, was ich tun soll
5. Ich bin wie gelähmt und kann mich nicht bewegen

Deine Antwort (Nummer): \_\_\_\_\_

Frage 9:

**Ein Freund macht dir einen unerwarteten Vorwurf. Wie reagierst du?**

1. Ich kläre das sofort und spreche darüber
2. Ich bin kurz überrascht, antworte aber dann
3. Ich weiß nicht, was ich sagen soll, und denke nach
4. Ich fühle mich unwohl und sage nichts
5. Ich schweige und ziehe mich zurück

Deine Antwort (Nummer): \_\_\_\_\_

## Auswertung

Notiere Deine Antworten

- Frage 1: \_\_\_\_\_ (Kampf)
  - Frage 2: \_\_\_\_\_ (Kampf)
  - Frage 3: \_\_\_\_\_ (Kampf)
  - Frage 4: \_\_\_\_\_ (Flucht)
  - Frage 5: \_\_\_\_\_ (Flucht)
  - Frage 6: \_\_\_\_\_ (Flucht)
  - Frage 7: \_\_\_\_\_ (Erstarrung)
  - Frage 8: \_\_\_\_\_ (Erstarrung)
  - Frage 9: \_\_\_\_\_ (Erstarrung)
- } Summe Kampfmodus: \_\_\_\_\_
- } Summe Fluchtmodus: \_\_\_\_\_
- } Summe Erstarrung: \_\_\_\_\_

Die Kategorie mit der höchsten Anzahl an hohen Werten ist  
Deine vorherrschende Überlebensreaktion.

Interpretation:

- **Kampfmodus:** Wenn Du bei den Fragen 1–3 öfter die Zahlen 4 oder 5 gewählt hast, neigst Du dazu, in stressigen Situationen aktiv zu reagieren und die Konfrontation zu suchen.
- **Fluchtmodus:** Wenn Du bei den Fragen 4–6 öfter die Zahlen 4 oder 5 gewählt hast, vermeidest Du eher unangenehme Situationen und ziehst dich zurück.
- **Erstarrungsmodus:** Wenn Du bei den Fragen 7–9 öfter die Zahlen 4 oder 5 gewählt hast, fühlst Du Dich in stressigen Momenten oft handlungsunfähig.