

Selbsttest: Sind Sie ein Narzisst?

Bitte prüfen Sie die folgenden 23 Aussagen so ehrlich wie möglich - alles andere ist nur Zeitverschwendung.

Neben den folgenden Aussagen sind fünf Felder, auf denen Sie bitte vermerken, wie sehr die Aussage auf Sie zutrifft, wobei...

- 1 für "trifft überhaupt nicht zu" und
- 5 für "trifft voll zu" steht.

AUSSAGE	1	2	3	4	5
1. Ich kann leicht ins Grübeln geraten - über persönliche Angelegenheiten oder meine Beziehungen zu anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich bin leicht verletz- und reizbar durch Beleidigungen, Spott und Hohn von anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Wenn ich einen Raum betrete, habe ich häufig das Gefühl, dass die Augen der anderen auf mich gerichtet sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich mag es nicht so gerne den Erfolg mit anderen zu teilen, vor allem wenn der mehrheitlich auf meiner Leistung beruht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich finde, ich habe genug mit meinen eigenen Problemen zu tun und muss mich nicht auch noch mit denen der anderen belasten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich finde, ich bin längst nicht so launisch wie die meisten Menschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich nehme die Bemerkungen aus meinem Umfeld gerne mal persönlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich kann mich in meinen eigenen Ideen und Interessen schon mal verlieren und die Existenz von anderen dabei vergessen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich bin nicht so gerne in Gruppen - es sei denn, ich weiß, dass ich von allen im Team geschätzt werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Eigentlich ärgert es mich jedes Mal, wenn andere mir von ihren Problemen erzählen, meine Aufmerksamkeit oder mein Mitleid wollen...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Selbsttest: Sind Sie ein Narzisst?

11. Ich gebe zu, ich bin neidisch auf attraktive Menschen.
12. Ich tendiere dazu, mich gedemütigt zu fühlen, wenn ich kritisiert werde.
13. Manchmal wurde ich mich schon, warum manche meine Talente und Qualitäten einfach nicht erkennen und anerkennen.
14. Ich neige dazu, Menschen entweder großartig oder schrecklich zu finden.
15. Manchmal habe ich Fantasien, richtig brutal zu werden - jedoch weiß ich nicht warum.
16. Ich bin ebenso sensibel für Erfolge wie für Fehler.
17. Ich habe schon mal Probleme damit, dass keiner außer mir scheint zu verstehen, worum es geht.
18. Ich versuche Ablehnungen möglichst zu vermeiden.
19. Ich fürchte, meine geheimsten Gedanken, Gefühle und Handlungen könnten meine Freunde schockieren.
20. Ich neige zu Beziehungen, in denen ich meinen Partner mal verehere und dann wieder verachte.
21. Selbst in einer Gruppe von Freunden fühle ich mich öfters allein und unwohl.
22. Ich verüble es manchem, der hat, was ich gerne hätte.
23. Niederlagen und Fehlschläge beschämen oder ärgern mich - aber ich zeige das üblicherweise nicht.

Auswertung des Narzissmustests

In Vergleichsstudien mit diesem Test zirkuliert der durchschnittlich erreichte Wert um die 60 Punkte. Befindet sich Ihre eigene Punktezahl in diesem Bereich oder gar darunter, ist ihr Narzissmus allenfalls durchschnittlich ausgeprägt - also alles im grünen Bereich.

Liegt Ihre Punktezahl jedoch über einem Wert von 82, spricht Vieles dafür, dass Sie vielleicht ein heimlicher Narziss sind. Ab einem Wert von 97 Punkten stellt sich die Frage, ob man noch von "heimlich" sprechen kann.