

# Frustrationstoleranz Test: Wie hoch ist Ihre Frustrationsgrenze?

Beantworten Sie für diesen Frustrationstoleranz-Test bitte so ehrlich wie möglich, wie viele der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen...

Einfach ankreuzen:

- Auf Kritik reagiere ich schnell gereizt.
- Absagen nehme ich häufig persönlich.
- Ich habe noch viele unerfüllte Träume und Ziele.
- Ich erreiche nur selten, was ich mir vornehme.
- Wenn etwas nicht so läuft, verliere ich schnell die Lust daran.
- Wenn ich nicht weiterkomme, esse ich gerne Süßigkeiten.
- Akuter Frust kann sich bei mir auch schon mal heftig entladen - bis hin zu körperlicher Gewalt.
- Wenn ich nicht bekomme, was ich will, belohne ich mich eben anders.
- Ich bedauere mich und meine Lage häufig.
- Ich kann viele Gründe nennen, warum es bei mir nicht läuft.
- Ich tue mich schwer damit, wenn meine Pläne nicht aufgehen.
- Projekte, die wenig Aussicht auf Erfolg haben, beginne ich gar nicht erst.
- Unter meinen eigenen Erwartungen zu bleiben, finde ich unerträglich.
- Geduld ist wahrlich nicht meine Stärke.
- Ich kann Menschen nicht ausstehen, die meinen Plänen im Weg stehen.
- Wer mich nicht unterstützt und die Dinge genauso sieht, ist mein Feind.
- Ich habe ein besseres Leben verdient.
- Ich finde es furchtbar, wenn ich für meine Leistung nicht belohnt werde.
- Ich kann Widerspruch nicht gut aushalten.
- Lässt der Erfolg auf sich warten, schiebe ich nötige Handlungen gerne auf.

**Zugegeben, der Test ist leicht durchschaubar. Aber es gibt hier auch nichts zu gewinnen - außer Selbsterkenntnis. Entscheidend ist also, wie ehrlich Sie diese Fragen vor sich selbst beantworten.**

**Entsprechend lautet die Auflösung zum Test:**

**Je öfter und je mehr Sie den obigen Aussagen zugestimmt haben, desto geringer ist Ihre Frustrationstoleranz.**