

Aus: Reinhold Ruthe. *Duett statt Duell. Wie Ehe und Partnerschaft gelingen.*
ERF Verlag, Südtirol, 5. Auflage 2005
Zum Buch: [Klicke hier](#)



Wie verkraften Sie Enttäuschungen?

Kreuzen Sie bei den Fragen a, b oder c an. Sie müssen sich für eine Antwort entscheiden. Schauen Sie bitte nicht vorher nach der Auswertung.

1. Reagieren Sie psychosomatisch bei persönlichen Problemen?
 - a. Oft
 - b. Selten
 - c. Nie
2. Machen Ihnen häufig Erkältungen zu schaffen?
 - a. Oft
 - b. Selten
 - c. Fast nie
3. Ein Pastor der Gemeinde hat Sie enttäuscht. Wie reagieren Sie?
 - a. Sie sprechen ihn an.
 - b. Sie gehen darüber hinweg.
 - c. Sie ziehen sich von ihm zurück.
4. Jemand hat Sie gekränkt.
 - a. Sie sprechen mit dem Betreffenden.
 - b. Sie schlucken die Kränkung herunter.
 - c. Sie unterhalten sich mit Vertrauten darüber.
5. Sie unternehmen eine Wanderwoche. Aber es regnet jeden Tag.
 - a. Sie fühlen sich unausstehlich.
 - b. Sie lassen sich vom Wetter nicht beeinflussen.
 - c. Mit Ihnen geht es auf und ab.
6. Etwas läuft in Ihrem Leben nicht nach Plan. Wie reagieren Sie?
 - a. Sie bleiben gelassen.
 - b. Es stört Sie gewaltig.
 - c. Es stört Ihre Zufriedenheit.
7. Eine abgesprochene Vereinbarung wird plötzlich verändert.
 - a. Sie könnten in die Luft gehen.
 - b. Sie freuen sich auf eine Überraschung.
 - c. Sie sind in Ihren Gefühlen hin und her gerissen.
8. Ihr Hund verrichtet sein Geschäft auf dem Perserteppich.
 - a. Der ganze Tag ist Ihnen verdorben.
 - b. Sie brauchen eine gewisse Zeit, um den Ärger zu vergessen.
 - c. Sie lieben Ihren Hund und haben den Zwischenfall sofort wieder vergessen.

9. Sie kommen zum Bahnhof und der Zug ist gerade abgefahren.
- Sie entscheiden, dass sie bis zum nächsten Zug in Ruhe einkaufen gehen.
 - Sie schimpfen und können sich den Fehler kaum vergeben.
 - Sie sagen ein unanständiges Wort und überlegen, wie es weitergehen kann.
10. Gott macht Ihnen einen Strich durch Ihre Rechnung.
- Sie können sich schnell mit seiner Entscheidung abfinden.
 - Sie hadern lange mit Gott.
 - Sie brauchen eine gewisse Zeit, um sich mit seinem Eingriff abzufinden.
11. Sie haben am Morgen gebetet und den Tag in Gottes Hände gelegt. Am Abend haben Sie einen Autounfall.
- Das ist zum Verzweifeln.
 - Sie legen den Unfall getrost in Gottes Hände.
 - Sie sind lange sehr beunruhigt.
12. Ihr Kind schreibt in der Schule die erste Note 2.
- Sie sprechen ruhig mit ihrem Kind und überlegen, was zu tun ist.
 - Sie könnten ausflippen.
 - Sie sind aufgeregt und machen sich viele Gedanken.

Auswertung des Fragebogens

Enttäuschungen gehören zum Leben eines Christen dazu. Entscheidend ist, wie wir auf Enttäuschungen reagieren?

Zählen Sie bitte folgende Punkte zusammen. Welchen Buchstaben Sie jeweils angekreuzt?

| 1a = 0 Punkte | 1b = 2 Punkte | 1c = 4 Punkte |
|---------------|---------------|---------------|
| 2a = 0 | 2b = 2 | 2c = 4 |
| 3a = 4 | 3b = 2 | 3c = 0 |
| 4a = 4 | 4b = 0 | 4c = 2 |
| 5a = 0 | 5b = 4 | 5c = 2 |
| 6a = 4 | 6b = 0 | 6c = 2 |
| 7a = 0 | 7b = 4 | 7c = 2 |
| 8a = 0 | 8b = 2 | 8c = 4 |
| 9a = 4 | 9b = 0 | 9c = 2 |
| 10a = 4 | 10b = 0 | 10c = 2 |
| 11a = 0 | 11b = 4 | 11c = 2 |
| 12a = 4 | 12b = 0 | 12c = 2 |

Bis 12 Punkte:

Sie sind ein Mensch, der stark auf Enttäuschungen reagiert. Missgeschick und Unvollkommenheiten nehmen Sie sich sehr zu Herzen und fühlen sich am Boden zerstört. Im Allgemeinen brauchen Sie lange um mit Enttäuschungen fertig zu werden.

13 – 24 Punkte:

Enttäuschungen sind in Ihrem Leben keine Kleinigkeit. Rückschläge Sie nicht einfach abschütteln. Ist es auch möglich, dass sie Enttäuschungen überspielen? Sieht es im Innern anders aus als im äusserlichen Auftreten?

25 – 36 Punkte:

Im Wesentlichen sind Sie ein eher positiver Mensch. Sie haben eine konstruktive Art mit Enttäuschungen und Missgeschicken umzugehen. Sie machen das Beste aus Ihrem Leben. Auch als Christ haben Sie es leichter mit Niederlagen fertig zu werden.

37 Punkte und mehr:

Böse Erfahrungen und Überraschungen können Sie im Prinzip nicht umhauen. Sie wissen und praktizieren, dass Enttäuschungen zum Alltag eines Christen gehören. Sie lassen sich nicht entmutigen. Ihre seelische und geistliche Einstellung ist bemerkenswert. Überprüfen sie noch einmal ob Sie auch wirklich ehrlich geantwortet haben!

Wenn Sie Enttäuschungen, Missgeschicke, Niederlagen und Belastungen nur schwer ertragen können, was gedenken sie zu tun?

Welche geistlichen Schritte halten Sie für notwendig, um sich zufriedener und gelassener zu fühlen.

Möchten Sie das Buch kaufen: [hier klicken](#)



Vroni Hottiger
ABC der Ehe
Impulse von A bis Z für jeden Lebensabschnitt
Adonia Verlag, Brittnau
ISBN 978-3-03783-088-8
B134088
176 Seiten, Hardcover
CHF 19,80