

# ÄRGERTEST

## Auswertung



Hier findest du nun den kompletten Ärgertest mitsamt der Auswertung.

Du kannst ihn dir ausdrucken und nochmal alle 5 Fragen ankreuzen. Addiere dann Deine Punktzahl. Die Auswertung findest du auf der letzten Seite.

Ein wütender Hausierer, dem du nichts abkaufst, spuckt dir auf die Füße und geht.

1. Ich beschimpfe ihn und knalle die Tür zu. 1
2. Ich schließe die Tür, atme dreimal durch und das war's. 0
3. Das lasse ich mir nicht bieten. Ich rufe die Polizei. 2

Das Finanzamt schickt dir einen Bescheid, dass du € 2.500 Rückerstattung bekommst. Eine Woche danach ruft ein Finanzbeamter an, dass du das falsche Schreiben bekommen hast. Du musst nun € 3.200 nachzahlen.

1. Ich beschimpfe den Finanzbeamten, knalle dann den Hörer auf und fluche. 3
2. Ich rufe wütend meinen Steuerberater an und bitte um Klärung. 2
3. Was ist schon Geld? Ich zucke mit den Achseln und genehmige mir erst einmal ein Bier. 0
4. Ich fange an, Stunden lang nachzurechnen. 1

Du musst ein wichtiges Dokument bei der Stadtverwaltung abgeben. Dein Nachbar arbeitet dort und sagt zu, es mitzunehmen. Du gibst ihm das Dokument. Nach 3 Wochen bekommst du eine Mahnung vom Amt. Dein Nachbar behauptet, du hättest ihm nichts gegeben.

1. Du zweifelst an dir selbst und überlegst tausendmal. Du kannst Nächte lang nicht schlafen. 2
2. Du bekommst Streit mit dem Nachbarn und beschreibst immer wieder die Situation, wo du das Dokument abgegeben hast. 3
3. Du schilderst wutentbrannt dem Sachbearbeiter der Verwaltung, was geschehen ist und bittest um Aufklärung. 1
4. Du beantragst ein neues Dokument und gibst es selber ab. 0

Du hast für deine/n Partner/in ein leckeres Essen gekocht. Ihr seid für 18 Uhr verabredet. Es ist bereits 18.20 Uhr - und das Essen bruzzelt so vor sich hin. Du versuchst, sie/ihn per Handy zu erreichen. Niemand nimmt ab. Alle zehn Minuten probierst du es erneut. Ohne Erfolg. Das Essen, das eigentlich perfekt war, sieht genauso zermürbt aus wie du. Um 20.15 Uhr klingelt es endlich.

1. Du öffnest froh die Tür und freust dich, dass er/sie endlich da ist. 1
2. Du wartest gar nicht auf eine Erklärung, sondern legst gleich mit einer Schimpfkanonade los. 2
3. Du schließt dich ins Schlafzimmer ein und redest kein Wort mit ihm/ihr. 3
4. Du umarmst sie/ihn herzlich und inniglich und fragst nach einer Weile, was los war. 0

Supermarkt. Du stehst in der Schlange vor der Kasse mit vollem Einkaufswagen. Du lässt eine Person vor, die höflich darum gebeten hat, weil sie nur ein Produkt in der Hand hält. Zwei weitere, die wenig einkaufen, bekommen das mit, drängen sich auch vor, ohne zu fragen, grinsen dich an und sagen "Danke!".

1. Du nützt die Wartezeit für deine Meditation und wünschst innerlich allen das Beste. 0
2. Du sorgst für Recht und Ordnung und stellst dich selbst wieder vor die beiden Vordrängler, schaust sie an und sagst: "Danke!" 3
3. Du fragst noch weitere Leute, ob sie vorgehen möchten und lächelst vor dich hin. 2
4. Du machst eine klare Ansage zu den beiden, dass sie sich wieder richtig in die Schlange einreihen und bestehst darauf, bis sie es tun. 1

# Auswertung

Meine Gesamtpunktzahl: .....Punkte

8 - 14 Punkte: Du bist leicht reizbar und verlierst schnell die Kontrolle. Ein Anti-Ärger-Programm könnte helfen, dein Leben leichter und fröhlicher zu machen.

2 - 7 Punkte: Du stehst gut im Leben und bleibst meistens ruhig und besonnen. Gelegentlicher Ärger verfliegt schnell wieder, denn du hast eine positive Grundstimmung.

0 - 1 Punkte: Du solltest unbedingt einen Erleuchtungstest mitmachen. Denn es sieht so aus, als würdest du bereits jenseits von gut und böse stehen. Du bist nicht mehr wirklich erreichbar durch die Geschehnisse dieser Welt.