



SELBSTTEST

Anleitung:

Wo stehst du aktuell? Wo gibt es Defizite? An welchen Stellschrauben kannst du justieren?
Um das herauszufinden, beantworte die Fragen bitte so schnell wie möglich und triff die Antworten aus dem Bauch heraus. Wähle im Auswahlfeld den für dich richtigen Buchstaben einfach aus.

Legende:

A - ja/fast immer/intensiv/häufig/lange/sehr wichtig

B - unregelmäßig/hin und wieder/manchmal/gelegentlich/mäßig/weniger

C - unwichtig/fast nie/nein/selten/kurz/kaum

1. Bekommst du ausreichend Schlaf?

2. Wie wichtig sind dir deine sozialen Kontakte zu Freunden, Verwandten, Nachbarn, Kollegen?

3. Bist du glücklich mit deinem momentanen Leben?

4. Nimmst du dir täglich Zeit zum Stillwerden?

5. Fest vereinbarte Termine werden von mir immer vorbereitet, geplant und auch eingehalten.

6. Ich setze klare Prioritäten und halte diese auch ein.

7. Wie oft nimmst du dir Zeit für Glücksmomente?

8. Wie oft integrierst du „Abenteuer“ in dein Leben?

9. Hältst du regelmäßig Kontakt zu deinen Eltern, Geschwistern, Kindern, Enkeln?

10. Hast du gerne Gäste zu Hause?

11. Kannst du derzeit auf Heilmittel, wie Kreislaufmittel oder Kopfschmerztabletten, verzichten?

12. Hast du ein Hobby und wie oft gehst du dem nach?

13. Sprichst du mit anderen Menschen, deiner Familie, deinen Freunden über Sinn-Fragen?

14. Wie oft meditierst du?

15. Beteiligst du dich an gesellschaftlichen Organisationen, Clubs, Vereinen, Parteien, Bürgerinitiativen?

16. Wie stark ist dein Alltag mit Bewegung bereichert?
17. Telefonate werden von mir effizient vorbereitet und durchgeführt.
18. Durch Störungen wird der Abschluss meiner geplanten Arbeiten nicht verzögert.
19. Planst du deine Auszeiten regelmäßig?
20. Planst du deine Freiheit und ist dir klar, was du für deine Freiheit brauchst?
21. Hast du Kontakt zu anderen Kulturkreisen?
22. Hast du Wertvorstellungen, an denen sich dein Leben orientiert?
23. Pflegst du bewusst Beziehungen zu Freunden?
24. Treibst du regelmäßig Sport?
25. Die Ergebnisse meiner Besprechungen sind relativ gut greifbar.
26. Nimmst du dir regelmäßig Zeit für dich und deine Bedürfnisse?
27. Ich schreibe täglich die Dinge auf, für die ich dankbar bin.
28. Hast du langfristige Ziele in allen fünf Lebensbereichen (Leistung, Gesundheit, Kontakt, Sinn, Freiheit)?
29. Nimmst du dir üblicherweise mindestens 15 Minuten Zeit für dein Frühstück?
30. Überprüfst du regelmäßig dein Verhalten anhand deiner Wertvorstellungen?
31. Kannst du schnell und ohne Hilfsmittel (Fernsehen, Tabletten, Alkohol) entspannen?
32. Ich genieße das Leben.
33. Für die Planung des nächsten Tages nehme ich mir ausreichend Zeit.
34. Wie oft hast du während der letzten Woche mehrere Fernsehsendungen hintereinander gesehen?
35. Gelingt es dir schnell, bis du dich über Menschen, deren persönliche Lebenssituation und Lebensumstände informiert hast?
36. Vertraust du in die Zukunft?
37. Engagierst du dich für Sinn-Fragen (Frieden, Glaube, Umwelt)?
38. Hattest du im letzten Jahr Zeit für deine Verwandten (nicht Hochzeit, Taufe, Beerdigung, Geburtstag, Weihnachten, etc.)?
39. Ich schiebe unangenehme und schwierige Dinge nicht auf, sondern erledige diese zu vorausgeplanten Zeiten.
40. Ich reise oft.
41. Übersicht und Ordnung an meinem Arbeitsplatz lassen mich alles schnell und sicher finden.
42. Hast du deine Ziele schriftlich fixiert?
43. Gehst du einmal jährlich zu einer gründlichen ärztlichen Untersuchung?
44. Reservierst du dir regelmäßig Zeit für „aktive Ruhe“ (Entspannung, Hobbys, Sport)?
45. Ich habe genügend Selbstdisziplin und Eigenverantwortung, um meine geplanten Aktivitäten auch konsequent zu erledigen.

46. Überprüfst du regelmäßig deine langfristigen Ziele?

47. Dinge, die ich nicht zwingend tun muss, werden durch Delegation an andere weitergeleitet.

48. Wie lange bleibst du gewöhnlich auf Festen, Empfängen, Betriebsfeiern, Diskussionsrunden etc.?

49. Wie bewusst und intensiv hast du in den letzten drei Monaten die Beziehung zu deinem Lebenspartner gepflegt?

50. Kaut du mindestens 30 Mal, bevor du einen Bissen herunterschluckst?