

Selbsteinschätzung

Arbeit / Leistung - "Zeitfresser"

	A	B	C
Fest vereinbarte Termine werden von mir immer vorbereitet, geplant und auch eingehalten.	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> häufig	<input type="radio"/> fast nie
Die Ergebnisse meiner Besprechungen sind relativ gut greifbar.	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> häufig	<input type="radio"/> fast nie
Für die Planung des nächsten Tages nehme ich mir ausreichend Zeit.	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> häufig	<input type="radio"/> fast nie
Ich setze klare Prioritäten und halte diese auch ein.	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> häufig	<input type="radio"/> fast nie
Telefonate werden von mir effizient vorbereitet und durchgeführt.	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> häufig	<input type="radio"/> fast nie
Dinge, die ich nicht zwingend selber tun muss, werden durch Delegation an andere erledigt.	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> häufig	<input type="radio"/> fast nie
Ich schiebe unangenehme und schwierige Dinge nicht auf, sondern erledige diese zu vorgeplanten Zeiten.	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> häufig	<input type="radio"/> fast nie
Durch Störungen wird der Abschluss meiner geplanten Arbeiten nicht verzögert.	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> häufig	<input type="radio"/> fast nie
Übersicht und Ordnung an meinem Arbeitsplatz lassen mich alles schnell und sicher finden.	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> häufig	<input type="radio"/> fast nie
Ich habe genügend Selbstdisziplin und Eigenverantwortung, meine geplanten Aktivitäten auch konsequent zu erledigen.	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> häufig	<input type="radio"/> fast nie
	A	B	C

Gesundheit / Körper- "Warnsignale"

Bekommen Sie ausreichend Schlaf?	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> häufig	<input type="radio"/> nein
Treiben Sie regelmäßig Sport?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> manchmal	<input type="radio"/> nein
Wie oft haben Sie während der letzten Woche mehrere Fernsehsendungen hintereinander gesehen?	<input type="radio"/> max. 3 Tage	<input type="radio"/> 3-5 Tage	<input type="radio"/> >5 Tage
Sind Sie derzeit auf Heilmittel wie Kreislaufmittel oder Kopfschmerztabletten angewiesen?	<input type="radio"/> fast nie	<input type="radio"/> manchmal	<input type="radio"/> fast täglich
Nehmen Sie sich üblicherweise mindestens 15 Minuten Zeit für Ihr Frühstück?	<input type="radio"/> immer	<input type="radio"/> manchmal	<input type="radio"/> fast nie
Kauen Sie mindestens 30mal, bevor Sie einen Bissen hinunterschlucken?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> manchmal	<input type="radio"/> nein
Wie stark ist Ihr Arbeitsalltag mit Bewegung bereichert?	<input type="radio"/> intensiv	<input type="radio"/> gelegentlich	<input type="radio"/> selten
Gehen Sie jährlich einmal zu einer gründlichen ärztlichen Untersuchung?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> selten	<input type="radio"/> nie
Können Sie schnell und ohne Hilfsmittel (Fernsehen, Tabletten, Alkohol usw.) entspannen?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> manchmal	<input type="radio"/> nein
Reservieren Sie sich regelmäßig Zeit für "aktive Ruhe" (Entspannung, Hobbys, Sport usw.)?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> manchmal	<input type="radio"/> nein

Freunde / Familie - "Kontaktbereich"

	A	B	C
Wie wichtig sind Ihnen soziale Kontakte zu Freunden, Verwandten, Nachbarn, Kollegen?	<input type="radio"/> sehr wichtig	<input type="radio"/> mäßig	<input type="radio"/> unwichtig
Wie bewusst und intensiv pflegten Sie in den letzten 3 Monaten die Beziehung zu Ihrem Lebenspartner?	<input type="radio"/> sehr intensiv	<input type="radio"/> etwas	<input type="radio"/> kaum
Halten Sie regelmäßig Kontakt zu Ihren Eltern / Geschwistern?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> hin und wieder	<input type="radio"/> nein
Hatten Sie im letzten Jahr Zeit für Ihre Verwandten (nicht Hochzeit, Taufe, Beerdigung, Geburtstag, Weihnachten etc.)?	<input type="radio"/> viel	<input type="radio"/> etwas	<input type="radio"/> nein
Pflegen Sie bewusst Beziehungen zu Freunden?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> unregelmäßig	<input type="radio"/> selten
Haben Sie gerne Gäste zu Hause?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> hin und wieder	<input type="radio"/> nein
Wie lange bleiben Sie gewöhnlich auf Festen, Empfängen, Betriebsfeiern, Diskussionsrunden etc.?	<input type="radio"/> sehr lange	<input type="radio"/> verschieden	<input type="radio"/> eher kurz
Beteiligen Sie sich an gesellschaftlichen Organisationen wie Clubs, Vereinen, Parteien, Bürgerinitiativen etc.?	<input type="radio"/> ja intensiv	<input type="radio"/> weniger	<input type="radio"/> gar nicht
Haben Sie Kontakt zu anderen Kulturkreisen?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> manchmal	<input type="radio"/> selten
Wie lange dauert es, bis Sie über Menschen, deren persönliche Situation und Lebensumstände informiert sind?	<input type="radio"/> sehr kurz	<input type="radio"/> nach und nach	<input type="radio"/> relativ lange

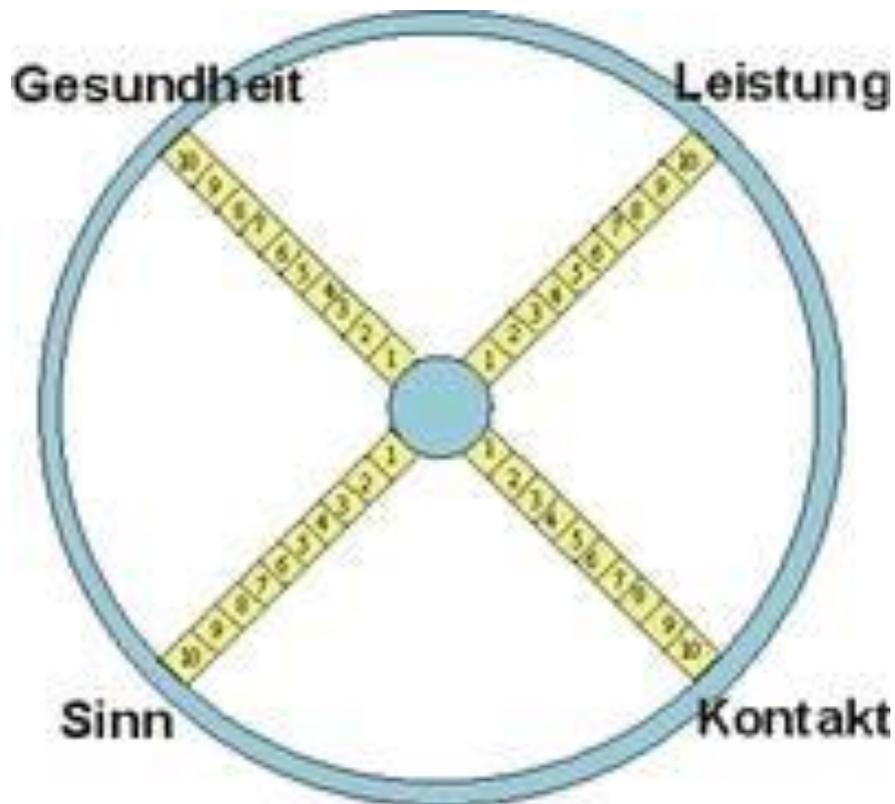
Sinn / Zukunft - "Ziele und Wertvorstellungen"

	A	B	C
Haben Sie Wertvorstellungen, an denen sich Ihr Leben orientiert?	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> häufig	<input type="radio"/> fast nie
Überprüfen Sie regelmäßig Ihr Verhalten anhand Ihrer Wertvorstellungen?	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> häufig	<input type="radio"/> fast nie
Nehmen Sie sich täglich Zeit zum Still-Werden?	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> häufig	<input type="radio"/> fast nie
Vertrauen Sie in die Zukunft?	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> häufig	<input type="radio"/> fast nie
Engagieren Sie sich für Sinn-Fragen (Frieden, Umwelt, Glaube etc.)?	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> häufig	<input type="radio"/> fast nie
Sind Sie glücklich und zufrieden mit Ihrem momentanen Leben?	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> häufig	<input type="radio"/> fast nie
Haben Sie langfristige Ziele in allen 4 Lebensbereichen (Leistung, Gesundheit, Kontakt, Sinn)?	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> häufig	<input type="radio"/> fast nie
Haben Sie diese Ziele schriftlich fixiert?	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> häufig	<input type="radio"/> fast nie
Überprüfen Sie regelmäßig Ihre langfristigen Ziele?	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> häufig	<input type="radio"/> fast nie
Sprechen Sie mit Ihrer Familie, Ihren Freunden und/oder anderen Menschen über Sinn-Fragen?	<input type="radio"/> fast immer	<input type="radio"/> häufig	<input type="radio"/> fast nie

Auswertung

Auswertung der Selbsteinschätzung

Geben Sie sich für jede **A-Antwort 1 Punkt**, für jede **B-Antwort 0,5 Punkte** und für jede **C-Antwort 0 Punkte** und addieren Sie die Punktzahl für jeden Bereich. Anschließend übertragen Sie Ihre Werte in die vorbereitete Graphik und verbinden die Punkte miteinander. So erhalten Sie ein Bild davon, wie gut Sie derzeit Ihre vier Lebensbereiche ausgeglichen haben.



Leistung:	A+B-Antworten Punkte
Gesundheit:	A+B-Antworten Punkte
Kontakt:	A+B-Antworten Punkte
Sinn:	A+B-Antworten Punkte