Selbsteinschätzung



Hier ein kleiner Fragebogen für dich.

Beantworte die Fragen ohne zu lange darüber nachzudenken und wie es wirklich ist - nicht wie du es gerne hättest.

Ich bin zufrieden ...

	gar nicht	es ist okay, aber ...	ich bin zufrieden
1. in meiner Beziehung/Ehe/Partnerschaft..	☐	☐	☐
2. mit meinem Verhältnis zu meiner Familie und zu Freunden und Bekannten.	☐	☐	☐
3. mit meiner Arbeit und meinem beruflichem Umfeld (Kollegen, Vorgesetzten).	☐	☐	☐
4. was ich in meiner Freizeit tue und wie ich sie gestalte.	☐	☐	☐
5. mit meiner Gesundheit, Bewegung und meiner Ernährung.	☐	☐	☐
6. mit meinem Stresslevel und wie ich mich entspannen kann.	☐	☐	☐
7. mit meinem Blick auf mich selbst.	☐	☐	☐

Aus welchem Gründen hast du nicht 'in bin zufrieden' gewählt?

8. Welche Wünsche & Träume habe ich, die ich unbedingt erfüllt haben will?

9. Worin wäre ich gerne besser oder anders?

10. Wenn ich eine Sache in meinem Leben sofort ändern könnte, was wäre es?

Stelle dir auch immer die Frage "Warum?"