

# Schnelltest

## Wo stehe ich aktuell?

1. Markiere für jede Aussage einen Wert von 1 bis 10 (1: trifft gar nicht zu, 10: trifft absolut zu).
2. Mache ein Foto vom Test.
3. Vereinbare ein kostenfreies Erstgespräch mit mir unter folgendem LINK.
4. Sende das Foto an die E-Mail-Adresse, die Du mit der Terminbestätigung erhältst.
5. Dann lass uns darüber sprechen, wo Du stehst und wie Du Dein Ziel erreichen kannst.

### 1. Ich bin glücklich mit meinem Leben und Lebensstil

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### 2. Ich bin jeden Tag voller Energie und Tatendrang

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### 3. Ich bin selbstbewußt und bin mir meines Wertes bewußt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### 4. Ich nehme mir regelmäßig genug Zeit für die Dinge, die mir wichtig sind

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### 5. Ich kann loslassen und verzeihen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### 6. Ich kann nach stressigen Situationen schnell wieder runterkommen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### 7. Ich pflege gesunde und wohltuende soziale Kontakte

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### 8. Ich nehme mir genug Auszeiten, um mich zu erholen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### 9. Ich kann die schönen Momente und Dinge im Leben in vollen Zügen genießen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### 10. Ich nutze bewusst mein Potential und verwirkliche mich selbst

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----