

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----