

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Bitte beantworten Sie folgende Fragen spontan aus dem Bauchgefühl. Dauer ca. 5 Minuten.
Der Fragebogen dient internen Forschungszwecken.

Dabei gilt:

1 = trifft nicht zu; 7 = trifft voll zu ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Ich bin zufrieden mit meinem Leben. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 2. Mein Beruf macht mir Spaß. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 3. Bei Stress nehme ich mir bewusst Auszeit. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 4. Ich liebe mich selbst. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 5. Ich verwirkliche meine Träume. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 6. Ich fühle mich frei. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 7. Ich bin mir meiner Stärken bewusst. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 8. Ich akzeptiere meine Schwächen. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 9. Ich fühle mich erfolgreich. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 10. Ich bin stolz auf mich. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 11. Ich stehe zu mir. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 12. Meine Bedürfnisse kommuniziere ich offen. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |

Anleitung: Markiere die Zahl jeder Frage im Diagramm.
Als zweiten Schritt verbinde nun diese Zahlen miteinander.

Ist Ihr Kreis im äußeren Bereich ausgeglichen und rund?
Wenn nicht, woran können oder möchten Sie vielleicht noch arbeiten?

Was können Sie jetzt tun, um glücklicher und zufriedener zu werden?

