SELBSTTEST

Wissen Sie eigentlich, was Sie wollen?

Wir könnten alles im Leben erreichen – zumindest theoretisch. Praktisch legen wir uns auf dem Weg zu großen Veränderungen meist selbst die größten Steine in den Weg. Ist das bei Ihnen auch so? Finden Sie es heraus!

1 Ein verregneter Sonntag … Was fangen Sie damit an?

- ○ Ein Buch lesen und auf der Couch liegen. (A)
- ○ Die Steuererklärung machen oder staubwischen. (C)
- ○ Ich weiß nicht, was ich mit mir anfangen soll. (B)
- ○ Nichts wie raus … in die Natur, ins Kino, mit Freunden treffen. (D)

2 Was assoziieren Sie mit dem Wort Veränderung?

- ○ Das Leben ist ein einziger Wandel, dem man sich anpassen muss. (C)
- ○ Mir fällt es schwer, von mir aus Dinge zu verändern. (A)
- ○ Veränderungen bringen Ungewissheit mit sich. (B)
- ○ Spannung, Abenteuer, Risiko. (D)

3 Welchen dieser drei Sätze bekommen Sie häufiger zu hören?

- ○ »Nur du verstehst mich wirklich.« (A)
- ○ »Auf dich kann man sich verlassen.« (C)
- ○ »Du tust so unglaublich viel für mich.« (B)
- ○ »Du bringst mich immer auf andere Gedanken.« (D)

4 Stellen Sie sich vor, Sie sind in einem Irrgarten und sollen den Ausgang finden. Welche Gefühle assoziieren Sie damit?

- ○ Ich habe Angst, mich zu verlaufen. (A)
- ○ Ich finde das spannend. (C)
- ○ Es ist anstrengend. Ständig muss man sich entscheiden. (D)
- ○ In der Ruhe liegt die Kraft – und in diesem Fall die Orientierung. (B)

5 Haben Sie (im Rückblick) das Gefühl, oftmals falsche Entscheidungen getroffen haben?

- ○ Nein, so wichtig waren die falschen Entscheidungen nun doch nicht. (C)
- ○ Manchmal frage ich mich schon, was gewesen wäre, wenn … (B)
- ○ Ich bin, wie ich bin und kann nicht aus meiner Haut. (A)
- ○ Es gibt keine falschen Entscheidungen, nur Kurskorrekturen auf dem richtigen Weg. (D)

6 Was bedeutet Glück für Sie?

- ○ Glücklich zu sein bedeutet unheimliche Anstrengung. (C)
- ○ Ich hatte und habe viele glückliche Momente. (A)
- ○ Oft muss man nur genau hinschauen, um das Glück zu erkennen. (B)
- ○ Ein Lächeln auf das Gesicht meines Gegenübers zu zaubern. (D)

7 Welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu?

- ○ Ich verlasse mich in meinen Leben auf Bewährtes. (A)
- ○ Ich kann mich in etwas so vertiefen, so dass ich gar nicht mehr weiß, wo ich bin. (C)
- ○ Es fällt mir schwer, mich abzugrenzen. (B)
- ○ Ich suche ständig neue Herausforderungen. (D)

8 Nach anfänglicher Euphorie werde ich oft durch meine Mitmenschen gebremst.

- ○ Ja, das passiert mir oft. (C)
- ○ Nein, das passiert mir nur selten. (A)
- ○ Ja, das kenne ich, hoffe aber stets, dass es beim nächsten Mal besser wird. (B)
- ○ Ich lasse mich nicht bremsen. (D)

AUSWERTUNG

Addieren Sie die Buchstabenwerte!

A = ____ mal B = ____ mal C = ____ mal D = ____ mal

Lesen Sie die Interpretation mit Ihrem höchsten Buchstabenwert, um zu erfahren, wo Sie stehen.

IN BALANCE BLEIBEN

A

Ihr Leben ist in vielen Bereichen ausgeglichen und entspannt. Ihre Freunde schätzen Ihr Einfühlungsvermögen – und doch stehen Sie ebenso fest zu sich und Ihren Bedürfnissen. Sie haben das nötige Selbstbewusstsein, Ihre Wünsche zu äußern, und keine Angst vor Veränderungen, denn Sie wissen in jeder Lebenslage, wo Sie eigentlich hinmöchten. Das alles klingt perfekt, wenn da nicht der leichte Hang zur Impulsivität wäre.

DER INTUITION FOLGEN

B

Eigentlich wissen Sie ganz genau, was Sie wollen und sich wünschen, denn Ihr Bauchgefühl ist unverbesserlich. Allerdings fehlt es Ihnen häufig an Mut, um der Intuition auch zu folgen. Sie trauen sich oft selbst nicht und stellen bei Anforderungen von außen Ihre eigenen Bedürfnisse zu häufig hintenan. So verlieren Sie Ihre ureigenen Ziele schnell aus den Augen.

ZIELSTREBIG VORANGEHEN

C

Disziplin und Selbstbeherrschung sind Ihre Stärken. Sie machen Sie zu einem verlässlichen Partner. Leider zeigen Sie sich gegenüber den eigenen Träumen und Wünschen dadurch oft immun und manövrieren sich in Situationen, in denen Sie eigentlich nicht sein wollen. Und anstatt eine Kehrtwende zu machen, agieren Sie zu allem Überfluss nach dem Prinzip »Augen zu und durch«.

STÄNDIG AUF HOCHTOUREN

D

Sie wissen nicht richtig, was Sie wollen … Sie versuchen, allem und jedem und auch noch sich selbst gerecht zu werden. Man nimmt Sie zwar als schillernde Persönlichkeit war, aber so richtig verlässlich wirken Sie nicht. Sie sind ein Vorbild, was Fantasie und Energie angeht – doch auf Dauer ist das anstrengend und ineffektiv.

Das Gesetz des Willens

CHECK UP

➜ ÜBUNG 11: URSACHENFORSCHUNG

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen diese Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

➜ ÜBUNG 12: WILLENSKNÄUEL

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen diese Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

➜ ÜBUNG 13: KOSTEN-NUTZEN-PLAN

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen diese Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

➜ ÜBUNG 14: VISUALISIERUNG

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen diese Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

➜ ÜBUNG 15: POSITIVE PROGRAMMIERUNG

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen diese Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....