

Hier geht es um dich!

MENTALER FITNESS-QUICK-CHECK

Bevor du startest, beachte bitte folgende Hinweise:

- Nimm dir etwas Zeit und Ruhe, die nächsten paar Minuten gehören nur dir!
- Wenn deine Antwort bei manchen Fragen im privaten Kontext anders ausfiele als im beruflichen, wähle die Option, die dir aktuell wichtiger erscheint.
- Antworte möglichst spontan und ohne groß nachzudenken. Es geht nicht um ein exaktes Ergebnis, sondern um eine grundlegende Tendenz.
- Atme zunächst ein einige Male tief ein und aus, damit du entspannt starten kannst.



Ich mag es, wenn die Dinge ordentlich und gut organisiert sind.

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○
ja/immer oft manchmal selten nein/nie



In manchen Phasen weiß ich gar nicht, warum ich schlechte Laune habe.

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○
ja/immer oft manchmal selten nein/nie



Wenn ich Ablehnung spüre, kommen Selbstzweifel in mir hoch.

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○
ja/immer oft manchmal selten nein/nie



Konflikte stressen mich so sehr, dass ich sie möglichst vermeide.

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○
ja/immer oft manchmal selten nein/nie



Oft stelle ich im Nachhinein fest, dass ich mir unnötig Sorgen gemacht habe.

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○
ja/immer oft manchmal selten nein/nie



Irgendwie bin ich selbst in meiner Freizeit oft angespannt.



Damit es meinen Lieben gut geht, stecke ich gerne zurück.



Es wäre echt einfacher, wenn alle so analytisch und rational wären wie ich.



Ich fürchte, ich bin oft besorgter oder ängstlicher als andere.



Es gibt Phasen, in denen ich mir von Kleinigkeiten den ganzen Tag verderben lasse.



Mein Selbstwert speist sich hauptsächlich aus meinen Erfolgen.



Manche sagen, ich sei zu pingelig (Erbsenzähler/Haarspalter).



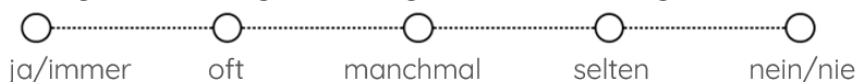
Wenn Ruhe einkehrt, fällt mir sofort etwas ein, das ich tun kann/sollte.



Auf unberechtigte Kritik reagiere ich schmallend und ziehe mich zurück.



Unangenehme Dinge und Aufgaben schiebe ich gerne vor mir her.





In meiner Herkunftsfamilie waren Gefühle eher unerwünscht.

☐ ja/immer ☐ oft ☐ manchmal ☐ selten ☐ nein/nie



Ich bin nur richtig zufrieden mit mir, wenn ich etwas geleistet habe.

☐ ja/immer ☐ oft ☐ manchmal ☐ selten ☐ nein/nie



Meine erste Begeisterung für Sachen/Projekte verpufft schnell.

☐ ja/immer ☐ oft ☐ manchmal ☐ selten ☐ nein/nie



Wenn's richtig gut werden soll, muss ich es schon selber machen.

☐ ja/immer ☐ oft ☐ manchmal ☐ selten ☐ nein/nie



Ich werde schnell ungeduldig mit anderen und beginne sie anzutreiben.

☐ ja/immer ☐ oft ☐ manchmal ☐ selten ☐ nein/nie



Lästige Aufgaben blende ich so lange wie möglich aus.

☐ ja/immer ☐ oft ☐ manchmal ☐ selten ☐ nein/nie



Andere haben einfach mehr Glück im Leben.

☐ ja/immer ☐ oft ☐ manchmal ☐ selten ☐ nein/nie



Es gibt Phasen, in denen ich nicht so sein kann, wie ich eigentlich bin/sein möchte.

☐ ja/immer ☐ oft ☐ manchmal ☐ selten ☐ nein/nie



Ich wäge Risiken sehr genau ab.

☐ ja/immer ☐ oft ☐ manchmal ☐ selten ☐ nein/nie



Wenn man logisch an ein Problem rangeht, findet sich immer eine Lösung.

☐ ja/immer ☐ oft ☐ manchmal ☐ selten ☐ nein/nie

Ich kritisiere andere auch schon mal für Kleinigkeiten.



☐ ja/immer
 ☐ oft
 ☐ manchmal
 ☐ selten
 ☐ nein/nie

Wenn ich ein Ziel erreicht habe, suche ich mir gleich das nächste.



☐ ja/immer
 ☐ oft
 ☐ manchmal
 ☐ selten
 ☐ nein/nie

Ehe ich jemandem "auf die Füße trete", sage ich lieber nichts.



☐ ja/immer
 ☐ oft
 ☐ manchmal
 ☐ selten
 ☐ nein/nie

Ich werde schnell unwirsch, wenn etwas nicht wie geplant läuft.



☐ ja/immer
 ☐ oft
 ☐ manchmal
 ☐ selten
 ☐ nein/nie

Es gibt Phasen, in denen ich schon wegen kleinster Dinge aus der Haut fahre.



☐ ja/immer
 ☐ oft
 ☐ manchmal
 ☐ selten
 ☐ nein/nie

Ich Sorge gerne dafür, dass sich alle um mich herum wohlfühlen.



☐ ja/immer
 ☐ oft
 ☐ manchmal
 ☐ selten
 ☐ nein/nie

Manchmal wirke ich intellektuell arrogant oder werde als kühl wahrgenommen.



☐ ja/immer
 ☐ oft
 ☐ manchmal
 ☐ selten
 ☐ nein/nie

Ich bin es gewohnt, immer gleich mehrere Bälle in der Luft zu haben.



☐ ja/immer
 ☐ oft
 ☐ manchmal
 ☐ selten
 ☐ nein/nie

Ich fühle mich oft traurig oder unverstanden.



☐ ja/immer
 ☐ oft
 ☐ manchmal
 ☐ selten
 ☐ nein/nie

In meiner Herkunftsfamilie blieben Probleme und Konflikte unausgesprochen.



☐ ja/immer
 ☐ oft
 ☐ manchmal
 ☐ selten
 ☐ nein/nie



Ich bin erst zufrieden, wenn es perfekt ist.

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○
ja/immer oft manchmal selten nein/nie



Ich kann anderen nur schlecht eine Bitte abschlagen.

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○
ja/immer oft manchmal selten nein/nie



Ich konsumiere Dinge, die mir nicht guttun (z. B. zu viel/oft Alkohol, Nikotin, Schmerzmittel, Social Media oder ungesunde Snacks).

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○
ja/immer oft manchmal selten nein/nie



Ich kann fordernd werden, wenn ich will, dass etwas vorangeht.

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○
ja/immer oft manchmal selten nein/nie



Was andere von mir halten, ist mir sehr wichtig.

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○
ja/immer oft manchmal selten nein/nie



Ich prüfe andauernd, ob von irgendwo Unheil droht.

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○
ja/immer oft manchmal selten nein/nie



Wenn mich etwas bedrückt, muss ich das mit mir selbst ausmachen.

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○
ja/immer oft manchmal selten nein/nie



Oft kommt es mir so vor, als lief es bei mir besonders schlecht.

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○
ja/immer oft manchmal selten nein/nie



Ich bin nicht immer voll bei der Sache, meine Gedanken schweifen oft ab.

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○
ja/immer oft manchmal selten nein/nie



Es gefällt mir sehr, wenn ich etwas schneller als andere begreife.

○ ——— ○ ——— ○ ——— ○ ——— ○
ja/immer oft manchmal selten nein/nie

AUSWERTUNG, TEIL 1 (ROTER STERN)

Zunächst konzentriere dich bitte ausschließlich auf die neun Aussagen, die mit einem roten Stern markiert sind.

Addiere deine Punkte:

ja/immer = 4 Punkte
 oft = 3 Punkte
 manchmal = 2 Punkte
 selten = 1 Punkt
 nein/nie = 0 Punkte

Deine Gesamtpunktzahl: ____



Alles unter zehn Punkten ist unkritisch, danach steigt die Belastung mit der Punktzahl. Je näher du der möglichen Höchstpunktzahl von 36 kommst, desto mehr Druck lastet ganz grundsätzlich auf dir. Die Ursachen können unterschiedlich sein, aber der Effekt ist eindeutig: Du kommst schneller an deine Belastungsgrenze und musst deiner Psyche und auch deinem Körper mehr zumuten, als dauerhaft gesund ist. Das muss nicht so bleiben!



AUSWERTUNG, TEIL 2 (ANDERE SYMBOLE)

Nun notiere zu den unten abgebildeten neuen Symbolen deine Punkte:

ja/immer = 4 Punkte
 oft = 3 Punkte
 manchmal = 2 Punkte
 selten = 1 Punkt
 nein/nie = 0 Punkte

Zu jedem dieser Symbole gibt es jeweils vier Fragen.

Die Höchstpunktzahl sind also 16 Punkte (viermal "ja/immer").

Hast du viermal "nein/nie" geantwortet ergibt das null Punkte.

Symbol:



Wert 1: ____

Wert 2: ____

Wert 3: ____

Wert 4: ____

Gesamt: ____

Und jetzt schau bitte einfach mal bei den Symbolen mit den höchsten Gesamt-Punktzahlen in die Beschreibungen. Zu jedem Symbol siehst du fünf bis acht Aussagen; diese müssen nicht alle auf dich zutreffen, aber die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass du dich in einigen wiederer kennst. Damit hast du dann auch erste Hinweise, welche deiner Denk- und Verhaltensweisen dazu beitragen, dass du unnötig viel Stress und Druck empfindest.

Das Gute ist: Wenn du weißt, womit du dich aktuell unnötig belastest, dann kannst du es auch ändern. Nicht von heute auf morgen, aber in kleinen Schritten.

Wie? Mit mentalem Fitness-Training! Das geht leichter als du denkst - und es lohnt sich dreifach, weil es deine körperliche und mentale Leistungsfähigkeit erhöht, deine Beziehungen verbessert und dein allgemeines Wohlbefinden steigert. Versprochen!



KÖNNTE ES SEIN, DASS ...

- du oft innere Unruhe verspürst und dich getrieben fühlst?
- du gerne Neues anfängst, aber längst nicht alles abschließt?
- dich begeistert auf etwas einlässt, dann aber schnell das Interesse verlierst?
- du oft ein schlechtes Gewissen hast, weil du Dinge nicht zu Ende führst?
- es dir schwerfällt, dich intensiv und tiefgreifend auf andere einzulassen?
- du in Gesprächen manchmal innerlich abschweifst und nicht präsent bist?
- du manchmal den Überblick verlierst und Wichtiges auf der Strecke bleibt?



KÖNNTE ES SEIN, DASS ...

- du verärgert reagierst, wenn etwas nicht deinen Ansprüchen genügt?
- du eine hohe Arbeitslast trägst, weil's nur perfekt wird, wenn du es selber machst?
- du oft frustriert bist, weil man nicht immer alles perfekt machen kann?
- du andere manchmal überforderst, weil du zu hohe Ansprüche an sie stellst?
- es dich sehr stresst, wenn du merkst, dass du einen Fehler gemacht hast?
- du dich in Details verlierst und das große Ganze aus dem Blick gerät?



KÖNNTE ES SEIN, DASS ...

- du so viel Engagement für andere aufbringst, dass du oft zu erschöpft bist, um dir selbst etwas Gutes zu tun?
- du schon bei kleineren Konflikten an deinem Selbstwert zweifelst?
- du dir zu viel aufbürdest, nur um andere nicht zu enttäuschen?
- du enttäuscht bist, wenn dein aufopferndes Engagement nicht entsprechend gewürdigt und wertgeschätzt wird?
- du dich für das Wohlergehen anderer verantwortlich fühlst?
- du dich scheust, anderen ehrliches Feedback zu geben, aus Sorge, sie könnten sich verärgert abwenden?

**KÖNNTE ES SEIN, DASS ...**

- du auch wichtige Dinge so lange aufschiebst, bis Folgeprobleme entstehen?
- Konflikte lieber schwelen lässt, als sie anzusprechen, so dass sie zuweilen unnötig ernst werden?
- Chancen ungenutzt verstreichen lässt und Herausforderungen aus dem Weg gehst - einfach um nicht zu scheitern?
- du oft genau weißt, was jetzt eigentlich zu tun ist, es dann aber nicht machst?
- du Situationen vermeidest, in denen du persönlich wachsen könntest, aus Sorge unangenehm aufzufallen?

**KÖNNTE ES SEIN, DASS ...**

- du ziemlich oft gestresst bist, weil du Sorge hast, dass es nicht gut wird, wenn du es nicht selber machst?
- du nervös oder unwirsch wirst, wenn jemand deine Pläne durchkreuzt - und zwar auch dann, wenn er/sie einen guten Vorschlag hat?
- du die Dinge gerne unter Kontrolle hast, und es dich stresst, wenn das mal nicht geht?
- es dir schwerfällt, Fehler einzugestehen, weil dadurch deutlich wird, dass du etwas nicht unter Kontrolle hattest?
- du viel Zeit verlierst, weil du vieles, das delegierbar wäre, selber machst?
- du Entwicklungs-Chancen vergibst, weil du nicht sicher bist, ob du allen Aspekten gewachsen bist?

**KÖNNTE ES SEIN, DASS ...**

- ziemlich oft enttäuscht, frustriert oder wütend bist, weil dir (schon wieder) eine himmelschreiende Ungerechtigkeit widerfährt?
- häufig darüber nachgrübelst, wer was wie gemeint haben könnte?
- du der Meinung bist, das Leben sei ungerecht zu dir, z. B. weil andere weniger leisten als du, aber besser dastehen?
- du Schwierigkeiten hast, wahre Freude zu empfinden, weil du glaubst dafür später einen Preis zahlen zu müssen?
- du deinen Mitmenschen gegenüber oft skeptisch bist, weil du vermutest, dass sie dich in irgendeiner Weise übervorteilen könnten?
- grundsätzlich mit Rückschlägen rechnest und sie nicht als Ansporn, sondern als Bestätigung der Ungerechtigkeit siehst?



**KÖNNTE ES SEIN, DASS ...**

- du oft von den Emotionen anderer irritiert bist?
- du nicht verstehst, warum andere sich so irrational verhalten?
- du deine eigenen Emotionen so gut es geht runterregulierst, weil sie dein klares Denken beeinträchtigen könnten?
- du die Signale deines Körpers wie Hunger, Müdigkeit o. ä. gut ausblenden kannst - dich dann aber wunderst, warum dein Nacken verspannt ist, du dumpfes Kopfweg hast oder schlecht schläfst?
- andere sich von dir abwenden, weil du schnell mit Lösungsvorschlägen kommst, wenn sie dir ihre Probleme schildern?
- dich manche für arrogant halten?
- es anderen schwerfällt, eine enge, vertraute Beziehung zu dir aufzubauen?

**KÖNNTE ES SEIN, DASS ...**

- du oft gestresst bist, weil ja jederzeit etwas Schlimmes passieren könnte?
- du in besonders sensiblen Phasen vor lauter Sorge Verspannungen in Nacken, Kiefer oder Rücken bekommst?
- du dich nie komplett entspannen kannst, weil überall das nächste Übel lauern könnte?
- dich dein ständig kreisendes Gedankenkarussell um die Nachtruhe bringt?
- du viel Energie darauf verwendest, potenzielle Gefahren aus dem Weg zu räumen, selbst wenn deren Eintreten extrem unwahrscheinlich ist?
- du von anderen oft als Schwarzseher oder Spaßbremse bezeichnest wirst?
- du interessante Angebote ausschlägst, weil du statt einer tollen Chance ein großes Risiko witterst?

**KÖNNTE ES SEIN, DASS ...**

- du von Rückschlägen sehr verunsichert wirst, da dein Selbstwert von deiner Performance abhängt?
- du eigentlich ständig am Limit agierst, weil du möglichst viel in möglichst kurzer Zeit erreichen willst?
- du manchmal anspruchsvolle Ziele vermeidest, weil du scheitern könntest?
- die Frustration über ein (selbst empfundenes) Versagen zu extremen Reaktionen wie z. B. übermäßiger Selbstverurteilung führt?
- du das Erreichen von Zielen nur kurz genießen kannst, weil du sofort ein neues Ziel brauchst, um dich selbst wertschätzen zu können?
- du Warnsignale deines Körpers ignorierst, weil "Kürzertreten" einem Scheitern gleichkäme?
- ständig in Sorge bist, dass andere merken könnten, dass du eigentlich gar kein so großartiger Performer bist?
- andere der Meinung sind, dass du zu viel auf Äußerlichkeiten (z. B. Status-Symbole) gibst und ihren Wert als Mensch nicht wahrnimmst?

Vermutlich hast du dich in einigen der Aussagen durchaus wiedergefunden, während andere womöglich nicht so gut auf dich zu passen scheinen. Das verwundert nicht, schließlich sind wir allesamt sehr individuell ausdifferenzierte Wesen, die sich nicht mal eben in neun Cluster pressen lassen - zum Glück!

Dennoch hast du jetzt bestimmt eine etwas konkretere Vorstellung davon, an welchen Stellen du es leichter haben könntest im Leben - stimmt's?

Und was sagst du, wenn wir dir jetzt noch verraten, dass ausnahmslos alle deiner hier identifizierten Ausprägungen tatsächlich auf überaus POSITIVEN Eigenschaften basieren? Du könntest die jeweilige spezifische Ausprägung nicht haben, wenn du nicht auch die zugrundeliegende positive Eigenschaft besäßest!

Die entscheidende Frage lautet also: Wie gelingt es dir, deine positive Eigenschaft wieder vollumfänglich zu nutzen, ohne dass ihre destruktiven Ausprägungen dir einen Strich durch die Rechnung machen?

JE MENTAL FITTER DU BIST, DESTO BESSER IST DEIN ZUGRIFF AUF ALL DEINE RESSOURCEN WIE Z. B. DEINE POSITIVEN EIGENSCHAFTEN - UND DESTO SELTENER MACHEN SICH IHRE DESTRUKTIVEN AUSPRÄGUNGEN BEMERKBAR!



Sprich uns gerne an, wenn du noch Fragen hast oder wissen möchtest, welche positiven und liebenswerten Eigenschaften deinen Ausprägungen zugrunde liegen. Wir nehmen uns gerne Zeit für dich, gehen deine Ergebnisse mit dir durch und geben dir erste Hinweise, wie du etwas mehr Leichtigkeit in dein Leben bringen kannst. Völlig kostenlos und ganz unverbindlich:
info@mental-fitness-academy.de

ÜBRIGENS KANNST DU AUF UNSERER HOMEPAGE UNTER -> FÜR DICH -> MENTALES FITNESS TRAINING DIREKT EINEN TERMIN FÜR UNSEREN GRATIS SCHNUPPER-CHECK BUCHEN. DU ERHÄLTST DANN VON UNS EINEN WEITEREN KURZEN TEST; DIESER STAMMT VON POSITIVE INTELLIGENCE® UND IST AUF ENGLISCH (SCHULENGLISCH REICHT AUS). BEIDE WEGE (MAIL SCHREIBEN BZW. ONLINE TERMIN BUCHEN) FUNKTIONIEREN PRIMA.



DEINE MENTAL-FITNESS-COACHES

Kathrin + Julia