



Einstiegs-Test

Woher weiß ich, ob ich ein Coaching (überhaupt) brauche?

Dieser kleine Selbst-Test dient dazu herauszufinden, ob Du offene Baustellen hast, die Du Dir ansehen möchtest und bereit für ein Coaching bist oder ob alles gut ist, so wie es ist.

Das Ergebnis dieses Tests ist nur für Dich und dient Deiner Selbst-Überprüfung. Es kann Dich motivieren, Dir Unterstützung zu suchen oder Dich in Deinem bisherigen Weg bestärken.

Ich wünsche Dir viel Spaß auf Deinem Weg zur Selbst-Er-Kenntnis:

Von **1 NEIN, stimmt gar nicht** bis **5 JA, stimmt total** (2, 3, 4 liegt irgendwo dazwischen)

1. Hast Du das Gefühl, dass Du Deine Gedanken gut unter Kontrolle hast, unsinnige Gedankenschleifen konstruktiv unterbrechen kannst und merkst, wenn Du wieder und wieder über dieselben Fragen und/oder Situationen nachdenkst und grübelst ?

1 2 3 4 5

2. Fühlst Du Dich genügend selbstwirksam, d.h. Du glaubst an Deine Kraft, Dinge dorthin zu lenken, wo Du sie hinhaben willst ?

1 2 3 4 5

3. Glaubst Du, dass Du bereits alle oder wenigstens viele Deiner Talente, Fähigkeiten und Stärken einsetzt ?

1 2 3 4 5

4. Stimmt der folgende Satz eher mehr oder eher weniger:
„Ich weiß total, was mich motiviert und setze mich dafür ein.“

1 2 3 4 5

5. Stimmt der folgende Satz eher mehr oder eher weniger:
„Ich kenne mich gut und weiß, wie ich mich selbst führen, motivieren und anleiten kann.“

1 2 3 4 5

6. Hast Du ein gutes Verständnis für die Situationen, die Dir begegnen und kannst konstruktiv reflektieren und reagieren ?

1 2 3 4 5

Wenn Du Dir nun Deine Punkteverteilung ansiehst:

Bist du mehr im Bereich zwischen **1** und **3** oder eher im Bereich zwischen **4** und **5** ?

Solltest Du Dich eher im Bereich zwischen **1** bis **3** bewegen, empfehle ich, Dir den **Kennenlern -Fragebogen** (siehe PDF) auszufüllen und mit mir Kontakt aufzunehmen.

Dann klären wir ganz individuell, wo Du hin willst und was Du brauchst.

Vielen Dank und alle guten Wünsche für Dich!