

Selbsttest Coaching

Um herauszuarbeiten, ob ein Coaching in Ihrer Lebenssituation sinnvoll sein könnte, gehen Sie bitte die folgenden Aussagen durch und markieren die, denen Sie zustimmen können:

- Ich möchte meine eigenen Ziele finden und erreichen und wünsche mir meine persönliche Entwicklung innerhalb kurzer Zeit.
- Zwischen dem, was ich bin, und dem, was ich sein könnte und möchte, sehe ich einen Unterschied.
- Ich frage mich immer öfter, ob ich wie bisher weitermachen soll, und falls ja, was dann aus meinen ungenutzten Talenten wird.

- Ich frage mich häufiger, ob immer noch stimmt, was ich bisher als sinnvoll und richtig angesehen habe.
- Ich kann nicht mehr klar erkennen, wie es weitergehen soll.
- Ich fühle mich den momentanen Anforderungen kaum noch gewachsen.

- Immer wieder passieren mir die gleichen unangenehmen Dinge.
- Es kommt mir manchmal so vor, als gebe es ein verborgenes Muster in meinem Leben, das ich erkennen und lösen möchte.
- Ich frage mich oft, warum das immer ausgerechnet mir passiert.

- Wenn ich Komplimente höre, ist mir das vielfach unangenehm.
- Ich fühle mich oft abgelehnt und denke sogar manchmal, dass ich zu nichts nütze bin.
- Ich sehe mein Selbstvertrauen schwinden, mein Selbstbewusstsein wird geringer.

- Entspannung, Muße und Ruhe sind in meinem Leben selten geworden. Ich habe das Gefühl, nur noch zu funktionieren.
- Ich bin viel weniger fröhlich und optimistisch als früher.
- Ich erlebe mich oft als gereizt und ärgerlich.

- Ich habe das Gefühl, nicht richtig dazu zu gehören.
- Ich bin allgemein unzufrieden. Manchmal sogar mit mir selbst.
- Ich habe Angst, dass der dauernde Stress mich wirklich krank machen könnte.

- Ich erlebe starke Emotionen, in denen ich mich selbst nicht mehr erkenne.
- Ich habe Ängste, die viele Leute kaum nachvollziehen können.
- Ich habe Angewohnheiten, die ich ablegen möchte.

- Mir steht eine Prüfung bevor.
- Das Anfangen fällt mir schwer.
- Das Durchhalten fällt mir schwer.

Wenn Sie vier oder mehr der obigen Aussagen zustimmen können oder Ihnen ein Thema besonders wichtig ist, kann sich ein Anruf bei mir lohnen. Im Festnetz: **08131 2990163**. Oder Sie schicken mir Ihren Wunsch nach einem kostenlosen Erstgespräch über mein Kontaktformular:

<http://www.coaching-am-stachus.de/9-0-Kontakt.html>