

Auf einer Skala von 1-10

wobei 1 gar keine und 10 absolute Zustimmung bedeuten, sind folgende Aussagen richtig:

- 1) Ich habe die Tendenz mich zurückzuziehen _____
- 2) Ich habe Schwierigkeiten um Hilfe zu bitten _____
- 3) Ich kann gut alleine sein _____
- 4) Ich gebe in Beziehungen mehr als ich nehme _____
- 5) Ich weiß, was ich brauche, damit es mir gut geht _____
- 6) Ich mache mir viele Sorgen _____
- 7) Ich habe eine hohe Motivation _____
- 8) Ich habe Durchhaltevermögen _____
- 9) Ich gehe Themen rational an und bleibe auch in schwierigen Situationen ruhig _____
- 10) Ich bin emotional und reagiere leidenschaftlich _____
- 11) Ich habe einen kreativen Output _____
- 12) Ich kann Andere so akzeptieren, wie sie sind _____
- 13) Ich kann mich gut auf meine Instinkte verlassen _____
- 14) Ich halte mein Verhältnis von Screentime zu Zeit in der Natur für gesund _____
- 15) Ich bin durchsetzungsstark _____
- 16) Ich bin teamfähig _____
- 17) Ich hatte viel Pech in meinem Leben _____
- 18) Ich verbringe viel Zeit mit Grübeln oder Selbstzweifeln _____
- 19) Ich freue mich immer über spontanen Besuch _____
- 20) Ich bin spüre häufig Dankbarkeit und Zufriedenheit _____
- 21) Ich kann mich gut entspannen _____
- 22) Wie tägliche Zahnhygiene braucht der Geist bewusste Zuwendung und die hat er _____
- 23) In Konflikten reagiere ich die meiste Zeit so, wie ich es mir wünsche _____
- 24) Ich ernähre und bewege mich regelmäßig und bewusst _____
- 25) Ich bin optimistisch _____

Wenn ich drei der obenstehenden Werte in eine beliebige Richtung ändern könnte, wären das...

Punkt _____ senken/erhöhen auf _____

Punkt _____ senken/erhöhen auf _____

Punkt _____ senken/erhöhen auf _____

Und das ist auch absolut im Rahmen gesunder persönlicher Entwicklung und deshalb möglich.