

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.