

Nicht nur Muskeln möchten trainiert werden.

Ein kleiner Test zu Ihrer emotionalen Fitness

„Denn nichts ist wiederum so schlecht, dass es nicht für etwas gut wäre – und nichts ist so gut, das nicht noch etwas schlechtes darin verborgen wäre.“

~ Dr. Gunter Schmidt

Mit diesem „kleinen Test der emotionalen Fitness“ können Sie sich ein Bild der Schnittmenge Ihrer positiven inneren Grundstimmung verschaffen. Glücksempfindungen helfen uns, Ziele zu erreichen, herausfordernde Situationen zu meistern und das Zusammenleben wertschätzend zu gestalten.

Sie sind neugierig?

- Wie fit bin ich, die Aufgaben im Alltag mit Freude zu meistern?
- Wie gelingt es mir, mich und andere erfolgreich zu führen?
- Wie viel Liebe und Selbstachtung schenke ich mir auch in Krisenzeiten?

Dann lade ich Sie herzlich ein!

Füllen Sie den Fragebogen vollständig aus und senden Sie ihn per E-Mail oder Post an mich zurück. Ich werde Ihnen dann kostenlos eine Auswertung zukommen lassen. Darin können Sie Ihre ganz persönlich gelebten Stärken und Neigungen erkennen. Besonders Führungskräfte profitieren von der Entwicklung ihrer emotionalen Fitness! Wenn Sie wissen, was Ihnen gut gelingt, dann können Sie in wertvoller Weise diese Ressourcen ausschöpfen. Erfolg stellt sich immer dort ein, wo wir am richtigen Platz die richtigen Dinge tun!

Welche Werte soll ich eintragen?

Bitte schätzen Sie auf einer Skala von 1 - 5, inwieweit die Aussagen des Tests auf Sie zutreffen. Dazu können Sie den Test ausdrucken oder direkt in der PDF ausfüllen und mir per E-Mail zuschicken. Die Skalenwerte haben folgende Bedeutungen:

- 1 = hat mit mir ganz und gar nichts zu tun
- 2 = sieht mir ein bisschen ähnlich
- 3 = manchmal ja und manchmal nein
- 4 = sieht mir ziemlich ähnlich
- 5 = stimmt vollkommen

Ein kurzer Test. Sie können nur gewinnen.

Antworten Sie spontan und gewissenhaft. Dann profitieren Sie am meisten.

Inwieweit treffen folgende Aussagen auf Sie zu? Kreuzen Sie den jeweils passendsten Wert an. Es gibt keine Mehrfachantworten!

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Ich bin immer neugierig auf neue Aufgaben.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich finde es aufregend, etwas Neues zu lernen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Wenn die Sache es verlangt, kann ich ein höchst rationaler Denker sein.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich neige zu schnellen Urteilen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich denke mir gern neue Wege aus, Dinge zu tun.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Die meisten meiner Freunde sind einfallsreicher, als ich es bin.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich kann mich in jeder sozialen Situation gut einfügen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich bin nicht sehr gut darin zu spüren, was andere Menschen fühlen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich bin stets in der Lage, das große Ganze in den Dingen zu sehen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich habe schon oft angesichts starken Widerstands Stellung bezogen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Schmerz und Enttäuschung gewinnen schnell die Oberhand über meine Gedanken.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Was ich begonnen habe, beende ich auch immer.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Wenn ich an einer Sache arbeite, bin ich durch nichts aus der Ruhe zu bringen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich halte stets, was ich versprochen habe.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich bin gern bereit für andere einzuspringen, wenn sie mich brauchen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Inwieweit treffen folgende Aussagen auf Sie zu? Kreuzen Sie den jeweils passendsten Wert an. Es gibt keine Mehrfachantworten!

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Es gibt Menschen in meinem Leben, denen meine Gefühle und mein Wohlbefinden ebenso wichtig sind, wie mir das ihre.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich kann gut Aufgaben delegieren.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich arbeite am besten, wenn ich meine Ideen gut in eine Gruppe einbringen kann.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich zögere, mein Eigeninteresse für die Allgemeinheit einer Gruppe aufzugeben.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich behandle alle Menschen gleich, ohne Rücksicht darauf wer sie sind.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich kann meistens gut für ein angenehmes Teamklima sorgen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich vermag, meine Gefühle zu kontrollieren.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich vermeide Aktivitäten, welche gefährlich oder risikobehaftet sind.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Es geht mir gut, wenn die anderen meine Meinung mit mir teilen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Es fällt mir schwer, eine Bitte abzuschlagen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich sehe immer den guten Gewinn einer Sache.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich sage selten etwas Witziges.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich engagiere mich bei allem, was ich tue, mit Haut und Haaren.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich reagiere auf Stress mit höchster Unzufriedenheit.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Jetzt die PDF speichern, per E-Mail abschicken und kostenlos die Auswertung erhalten!

> martina@roehner.com

Der Test ersetzt keine Beratung.

Für ein erweitertes Verständnis der eigenen Persönlichkeit stehe ich Ihnen gern für Einzelgespräche, Paarberatungen, Trainings und Seminaren zur Verfügung.