

## Selbsteinschätzung – Selfmanagement

Wichtig: Die vorliegenden Fragen sind nicht im Sinne eines diagnostischen Tests zu verstehen, sondern dienen der individuellen, persönlichen Selbsteinschätzung. Mit dieser Selbsteinschätzung erhalten Sie eine Basis für Ihre Weiterentwicklung. Diese ermöglicht Ihnen das Erkennen von Bereichen, in denen Ihr Entwicklungspotential liegt.

Vorgehen:

- Drucken Sie den Fragebogen aus. Nehmen Sie sich in einer ruhigen Minute Zeit und beantworten Sie die vorliegenden Fragen möglichst wahrheitsgetreu. Versuchen Sie sich selbst gegenüber ehrlich zu sein. Sie beantworten die Fragen nur zur Selbsteinschätzung!
- Markieren Sie mit roter Farbe jene Fragen, in welchen Sie sich mit *trifft zu* (7), *weitgehend* (6) und *genügend* (5) eingestuft haben. Diese Bereiche stellen Ihre **Stärken und Ressourcen** dar - sind Sie stolz darauf und freuen Sie sich darüber.
- Markieren Sie mit grüner Farbe jene Fragen, welche Sie mit *trifft nicht zu* (1), *sehr wenig* (2), *ungenügend* (3) und *neutral* (4) beantwortet haben. Dies ist Ihr **Entwicklungspotential**. Dieses stellt aber auch diejenigen Bereiche dar, welche Ihnen viel Kraft und Ausdauer abverlangen.
- Legen Sie den Fragebogen dann für eine Woche zur Seite. Gehen Sie ihn danach noch einmal genau durch.

### Selbsteinschätzung:

Skala:

trifft nicht zu	sehr wenig	ungenügend	neutral	genügend	weitgehend	trifft zu
1	2	3	4	5	6	7

A)	Beruflicher Bereich - Ich selbst	1	2	3	4	5	6	7
1.	Ich erlebe viel Zufriedenheit in meiner Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ich fühle mich motiviert für meine Aufgaben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ich schätze meine Leistung hoch ein und bin stolz darauf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Ich arbeite kreativ und dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Ich bin gut informiert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Ich arbeite an meiner beruflichen Weiterentwicklung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Veränderungen erlebe ich als bereichernd und fördernd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Ich habe klare berufliche Ziele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>B) Beruflicher Bereich - Mein Arbeitsumfeld</b>		1	2	3	4	5	6	7
1.	Meine Tätigkeit ist wichtig für das Unternehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ich erhalte positives Feedback von	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- meinen Arbeitskollegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- den Kunden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	- meinem Vorgesetzten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ich besitze viel Autonomie in der Aufgabenwahl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Ich besitze viel Autonomie in der Aufgabenerledigung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Mein Umfeld wirkt fördernd auf mich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Ich besitze viel Einfluss	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Ich erhalte alle entscheidenden Informationen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Ich bin mit der Bezahlung meiner Arbeit zufrieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>C) Privater Bereich - Ich selbst</b>		1	2	3	4	5	6	7
1.	Ich erlebe viel Zufriedenheit in meinem Leben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ich sorge gut für meine körperliche Gesundheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ich sorge gut für meine psychische Gesundheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Ich habe Achtung vor mir selbst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Ich verfolge meine persönlichen Ziele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Ich habe genügend Zeit und Energie für mich persönlich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Ich belohne mich für meine Leistungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Ich kann mir selbst vertrauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>D) Privater Bereich - Beziehungen</b>		1	2	3	4	5	6	7
1.	Ich fühle mich anerkannt und geschätzt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Ich erlebe meine Partnerschaft erfüllend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ich erlebe meine Freundschaftsbeziehungen bereichernd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Ich kenne die mir nahestehenden Menschen gut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Die mir nahestehenden Menschen kennen mich gut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Ich erhalte viel Anregungen von mir wichtigen Menschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Ich nehme mir genügend Zeit für Privatbeziehungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>E)</b>	<b>Ich wünsche mir</b>
	Notieren Sie sich drei Dinge die Ihnen in diesem Zusammenhang wichtig erscheinen!
1.	
2.	
3.	
Überlegen Sie sich was für Sie mögliche Veränderungsschritte und Ziele sind.	

Für weitere Fragen wenden Sie sich vertrauensvoll an uns.

Besten Dank!