** **

Change to grow

Training, Consulting, Coaching



**Fragebogen zu „Selbstwahrnehmung und Ängste“**

Kreuze in jedem der Bereiche die Aussagen an, von denen Du glaubst, dass diese Deine **gegenwärtige Situation** wiederspiegeln. Du solltest Deine Antwort daraufhin überprüfen, ob sie Deine tatsächliche Meinung wiedergibt oder ob sie ein Wunschbild darstellt

***1. Mein Hauptanliegen im Leben ist es***

a) meinen gewählten Beruf so auszuwählen, dass ich einen echten Beitrag leiste  
b) mir finanzielle Sicherheit für meinen späteren Ruhestand zu verschaffen  
c) imstande zu sein, für mich selbst zu sorgen  
d) das zu akzeptieren, was ich mit meinem Leben nicht erreicht habe  
e) meine letzte Chance zu nutzen, etwas Großes zu schaffen  
f) den richtigen beruflichen Weg zu wählen  
g) herauszufinden, was ich vom Leben erwarte

***2. Meine zwischenmenschlichen Beziehungen sind charakterisiert..***

a) durch Unruhe und Änderungen, die ihre Ursache oft in meinem Wunsch haben, mehr über mich selbst herauszufinden  
b) durch das Verlangen, Bestätigung für die Richtigkeit meiner Lebensentscheidungen zu erhalten

c) durch einen Mangel an anregender Spannung, gleichzeitig aber auch durch ein Bedürfnis an Unterstützung. Ich will Anerkennung in meiner beruflichen Entwicklung erreichen  
d) durch das Gefühl von Stabilität und Wohlbefinden  
e) durch geringe Intensität und Festigkeit  
f) durch das Bedürfnis nach Hilfe und Unterstützung durch meine engen Freunde  
g) durch ein Wiedererwachen der widerstreitenden Gefühle nach Geborgenheit und Unabhängigkeit

***3. Eines meiner wichtigsten Ziele ist..***

a) meine Gesundheit zu erhalten  
b) unabhängig von meinen Eltern zu werden  
c) herauszufinden, was mir mein Leben bedeutet und was ich mit der Zeit, die mir noch bleibt, anfangen soll  
d) zu entscheiden, was ich mit meinem Leben anfange  
e) genug Geld zu verdienen, um das zu tun, was ich will  
f) zu entdecken, was für mich wichtig ist  
g) gesellschaftlich und sozial aktiv zu sein

***4. Im Leben am wichtigsten ist mir..***

a) Sicherheit  
b) Selbständigkeit  
c) Leistung/Ansehen  
d) Selbstidentität  
e) Unabhängigkeit  
f) Hingabe/Verpflichtung  
g) Weisheit

***5. Mein Leben..***

a) ist voller Dringlichkeit, Erfolg zu haben,  
b) ist nicht so überstürzt – es ist an der Zeit, Erfahrungen im Leben mit anderen zu teilen  
c) ist unsicher und eine unbekannte Große  
d) ist stabil, denn alles ist getan, was getan werden musste  
e) ist für mich genau zu bestimmen und zu steuern  
f) geht zu schnell vorbei, aber ich habe noch eine letzte Chance, es hinzukriegen  
g) ist ungewiss und voll von kritischen Entscheidungen



***6. Meine Zukunft..***

a) ist ungewiss und wird zunehmend wichtiger für mich  
b) ist mir weniger wichtig. Wichtiger ist, dass ich mich zur Zeit frei fühle vom Druck meiner Umwelt  
c) bedruckt mich und meine Möglichkeiten laufen mir davon  
d) ist nicht so wichtig wie die Gegenwart  
e) ist nicht wichtig  
f) ist eine Zeit, über die ich phantasiere  
g) hat ihre Grenzen, und ich fühle, wie mich die Zeit in die Zange nimmt

***7. Mein Verbalten im Beruf ist dadurch gekennzeichnet, dass ich..***

a) ein Gefühl für Macht entwickle  
b) mich für Macht, Politik und Einfluss interessiere  
c) mehr über die Arbeitswelt lerne  
d) Entscheidungen treffe  
e) imstande bin, Vorgehensweisen auszuarbeiten und zu verwirklichen, um das Leistungsvermögen der Organisation zu verbessern  
f) darauf achte, Spuren zu hinterlassen, so dass ich später einmal nicht spurlos in den Ruhestand trete  
g) meine Kompetenzen kenne und ein Verständnis von Führung habe

***8. Meine Identität als Mensch..***

a) hängt davon ab, welche Leistung ich im Beruf erbringe  
b) schwankt zwischen dem, was ich jetzt bin und dem Wunsch nach Veränderung  
c) habe ich inzwischen mit einem Gefühl der Erleichterung gewonnen  
d) ist zweifelhaft und hängt eng damit zusammen, welchen Sinn mein Leben hat  
e) hängt eng mit meiner Familie zusammen  
f) ist ziemlich festgelegt, auch wenn ich nicht vollkommen zufrieden damit bin  
g) ist etwas, was ich offenbar nicht steuern kann.