

## Selbsttest

1. Welche der folgenden Aussagen treffen auf Sie zu? Bitte markieren Sie alle zutreffenden Aussagen mit einem Kreuz.

- Es gibt ein Thema, das Sie seit mehr als einer Woche täglich beschäftigt.
- Es gibt ein Thema, das Sie fast täglich mehr als eine halbe Stunde beschäftigt.
- Es gibt ein Thema, das sie über einen längeren Zeitraum hinweg immer wieder sehr beschäftigt.
- Es gibt ein Thema, das in Ihnen ein Gefühl von Unsicherheit, Angst oder Streß auslöst
- Es gibt ein Thema, das Sie in irgendeiner Art und Weise emotional sehr berührt.
- Es gibt ein Thema, das Ihnen nachts den Schlaf raubt.

A - Anzahl zutreffender Antworten \_\_\_\_\_

2. Welche der folgenden Aussagen treffen auf Ihr Thema / Ihre Themen zu? Bitte markieren Sie alle zutreffenden Aussagen mit einem Kreuz.

- Es ist ein Thema, über das Sie mit jemandem reden möchten, jedoch mit niemandem aus Ihrem näheren Umfeld sprechen können oder wollen.
- Es ist ein Thema, für das Sie, trotz intensiver Beschäftigung damit, noch keine Lösung gefunden haben.
- Es ist ein Thema, für das sie unbedingt eine Lösung finden wollen oder müssen, um Ihre persönliche Lebensqualität zu sichern oder zu verbessern

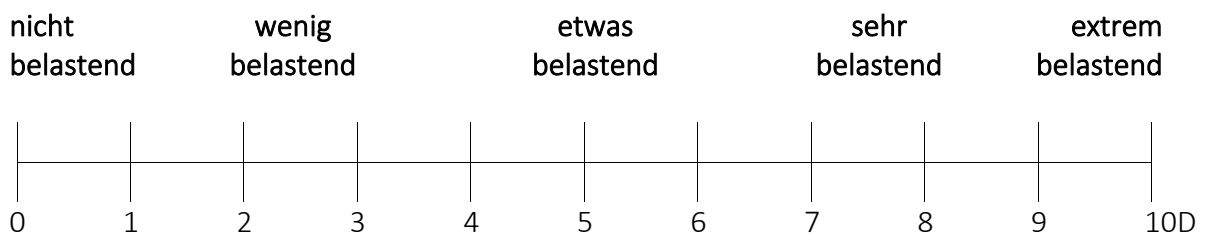
B - Anzahl zutreffender Antworten \_\_\_\_\_

3. An welche/s Thema/en haben Sie bei der Beantwortung von Frage 1 und 2 gedacht?

- An kein Thema (0)
- An ein einzelnes konkretes Thema (1)
- An mehrere, einzelne Themen (2)
- An mehrere, zusammenhängende Themen (3)

C – Wert "(...)" der zutreffenden Antwort \_\_\_\_\_

4. Wie sehr stark fühlen Sie sich durch ihr/e Thema/en insgesamt belastet? Bewerten Sie die Belastung auf einer Skala von 0 bis 10?



D – Ihre Bewertung: \_\_\_\_\_

## Ermittlung der Gesamtpunktzahl

Übertragen Sie Ihre Werte aus dem Fragebogen

- A Anzahl zutreffender Antworten Aufgabe 1: \_\_\_\_\_
- B Anzahl zutreffender Antworten Aufgabe 2: \_\_\_\_\_
- C Wert der zutreffenden Antwort aus Aufgabe 3: \_\_\_\_\_
- D Ihre Bewertung aus Aufgabe 4: \_\_\_\_\_

Setzen Sie nun die Werte in die folgende Formel ein und berechnen Sie Ihren Gesamtwert:

Wert A \* Wert B \* Wert C \* Wert D = Gesamtwert

\_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

# Iris Kauffmann

*systemic personal & business coaching*

---

© IRIS KAUFFMANN – *systemic personal & business coaching*