

Selbsteinschätzungsbogen

In einer Umfrage der Beratungsagentur Auctorität zusammen mit dem Meinungsforschungsunternehmen Civey gaben 61,6 Prozent der befragten 1.000 Führungskräften an, erschöpft zu sein.

Besonders hoch ist dabei die Belastung der 30 – 39 Jährigen.

Wie groß ist Ihre persönliche Belastung? Wie groß die eigene Erschöpfung?

Den folgenden Selbsteinschätzungsbogen können Sie zu Ihrer persönlichen Standortbestimmung nutzen.

Beantworten Sie sich einfach selbst die Fragen!

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

1. Wie fühlen Sie sich aktuell in Ihrer beruflichen und privaten Lebenssituation?

Kreuzen Sie an:	immer	oft	regelmäßig	selten	nie
Gestresst					
Beruflich überfordert					
Privat überfordert					
Deprimiert					
Wütend					
Ärgerlich					
Ohnmächtig					
Unverstanden					
Erschöpft					
Müde					
Unkonzentriert					
Unmotiviert					
Fremdbestimmt					
Traurig					
Krank					
Schlaflos					
Erfolglos					
Sonstiges:					

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

2. Welche der folgenden Glaubenssätze treffen auf Sie zu?

Kreuzen Sie an:	immer	oft	regelmäßig	selten	nie
Ich genüge nicht.					
Ich bin nichts wert.					
Ich bin schlecht.					
Ohne Fleiß kein Preis!					
Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.					
Ich bin schuldig.					
Keiner versteht mich.					
Ich falle zur Last.					
Ich muss es allein schaffen.					
Ich bin nicht willkommen.					
Meine Wünsche sind egal.					
Ich bin allein.					
Ich muss alle Erwartungen erfüllen.					
Ich muss gute Leistungen erbringen.					
Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.					
Es wird einem im Leben nichts geschenkt.					
Das geht sowieso schief.					
Ich muss stark sein.					
Indianerherz kennt keinen Schmerz.					
Undank ist der Welten Lohn.					
Sonstiges:					

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

3. Welche Stressfaktoren treffen aktuell auf Ihre berufliche und private Situation zu?

Kreuzen Sie an:	immer	oft	regelmäßig	selten	nie
Häufige Störungen bei der Arbeit					
Konkurrenzkampf					
Große Verantwortung					
Multitasking					
Aussichtslosigkeit					
Misserfolg und Scheitern					
Dauernde Belastung					
Müdigkeit					
Motivationslosigkeit					
Doppelbelastung Familie und Beruf					
Mangelnde Kommunikation					
Gedankenkarussell					
Schlafstörungen					
Gesundheitliche Beschwerden (wie Kopfschmerzen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Herzklopfen...)					
Perfektionismus					
Nicht Nein-Sagen können					
Häufige Konflikte mit Vorgesetzten					
Häufige Konflikte mit Kolleginnen/Kollegen					
Informationsüberflutung					
Sinnlosigkeit					
Trennung von Partnerin oder Partner					
Sonstiges:					

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

4. Welche Ängste lösen die Stressfaktoren bei Ihnen aus?

Kreuzen Sie an:	immer	oft	regelmäßig	selten	nie
Angst, das Leben nicht richtig bewältigen zu können					
Angst vor Verlust des Arbeitsplatzes					
Angst vor Verlust von beruflichen Beziehungen					
Angst vor Verlust von privaten Bindungen					
Angst, den Ansprüchen nicht zu genügen					
Angst vor Beeinträchtigung Ihrer Gesundheit					
Angst vor dem Verlust von Autonomie					
Angst vor Scheitern					
Angst vor dem Verlust der inneren Balance					
Angst vor Zurückweisungen					
Angst vor Misserfolg					
Angst vor Fehlern					
Angst vor Enttäuschungen					
Sonstiges:					

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

5. Was haben Sie bisher unternommen?

Kreuzen Sie an:	immer	oft	regelmäßig	selten	nie
Atemtechnik					
Sport					
Yoga					
Spaziergänge					
Gespräche mit Freunden					
Autogenes Training					
Medikamente					
Alkohol / Tabak					
Fortbildungen					
Regelmäßige Pausen					
Meditation					
Hobbys					
Professionelle Beratungsangebote					
Sonstiges:					

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

6. Was wünschen Sie sich?

Kreuzen Sie an:	sehr wichtig	wichtig	nicht wichtig
Neue Handlungs- alternativen finden			
Spannungen im Umgang mit Krisen und Konflikten besser begegnen können			
Zeit für mich finden und somit einen achtsameren Umgang mit mir selbst			
Durch hilfreiche Präventionsmaßnahmen eine dauerhafte und krank machende Überforderung verringern			
Eine stärkere Fokussierung auf die eigenen Bedürfnisse			
Anforderungen gelassener und handlungsfähiger begegnen können			
Ressourcen wieder entdecken und nutzen			
Wieder mehr selbst- bestimmt agieren können			
Größere Zufriedenheit im Umgang mit mir selbst und mit meinem Umfeld			
Sonstiges:			

Ergebnis Ihrer Selbsteinschätzung

Sehen Sie sich Ihren ausgefüllten Fragebogen noch einmal in Ruhe an:

- ▶ Was fällt Ihnen auf?
- ▶ Wie groß ist Ihre persönliche Belastung? Wie groß die Erschöpfung?
- ▶ Wie weit sind Sie von der Erfüllung Ihrer Wünsche entfernt?

- ▶ Worauf warten Sie?

Meine Angebote

Als systemische Coachin und Supervisorin begleite ich Sie auf Ihrem Weg zu neuen und individuellen Lösungsmöglichkeiten, zur Erhaltung von Gesundheit und Stärkung des Wohlbefindens, zur Entlastung in Krisen- und Konfliktsituationen und zu mehr Selbstbestimmung.

Dazu gehören:

- ▶ Ein ca. 20-minütiges kostenloses Erstgespräch. Da klären wir genau, was Ihr Anliegen ist und wie wir miteinander arbeiten können.
- ▶ Intensives und vertrauliches Coaching zu Krisen-, Konflikt- und Belastungssituationen in meinen Räumlichkeiten oder in den Räumlichkeiten Ihrer Organisation.
- ▶ Alternativ digitales Coaching für alle, die sich lieber in ihren eigenen Räumlichkeiten beraten lassen möchten; die Beratungen werden dann über Zoom durchgeführt.

Angebot 1

- Ein kostenloses Vorgespräch (Nutzen Sie gerne Ihren ausgefüllten Selbsteinschätzungsbogen)
- 3 x 60 Minuten intensives und vertrauliches Coaching
- Das Angebot ist innerhalb von 3 Monaten abrufbar.

510 €

Angebot 2

- Ein kostenloses Vorgespräch (Nutzen Sie gerne Ihren ausgefüllten Selbsteinschätzungsbogen)
- 5 x 90 Minuten intensives und vertrauliches Coaching
- Das Angebot ist innerhalb von 6 Monaten abrufbar.

1.200 €

Sie möchten mehr erfahren, mich kennenlernen und ein kostenloses Erstgespräch führen? Dann kontaktieren Sie mich gerne per E-Mail an: sabine.severin@gmx.de