



Fragebogen

Wie leicht mache ich mir mein Leben?

Machen Sie einen Test und sehen Sie selbst, ob Sie sich einiges im Leben schwer machen. Beantworten Sie die Fragen für sich frei und nicht nach dem Schema wie es wohl angemessen wäre.

Markieren Sie die Feststellungen, denen Sie zustimmen.

Sind Sie schnell bei der Hand, bei Vorschlägen und neuen Ideen einen „Haken“ oder eine Falle zu erkennen und entmutigen sich und andere dadurch?

Blicken Sie oft sorgenvoll in die Zukunft und ängstigen Sie sich, was passieren könnte?

Neigen Sie dazu, Vergangenes mit der Gegenwart zu vergleichen und stellen Sie dann fest, dass die Gegenwart schlechter ist?

Schieben Sie unangenehme und schwierige Aufgaben gerne bis zur letzten Minute auf?

Ist Ihnen der Tag vermiest, wenn jemand Sie ungerecht oder schlecht behandelt?

Lassen Sie sich durch die schlechte Laune anderer beeinflussen?

Beurteilen Sie selbst. Machen Sie gerne aus einer Mücke einen Elefanten?

Lassen Sie sich eher vom ersten Eindruck leiten anstatt sich mit etwas länger mit einer Person oder einer Sache zu befassen ehe Sie darüber urteilen?

Machen Sie lieber alles selber, weil auf die anderen doch kein Verlass ist, oder die anderen doch nur alles falsch machen?

Sind Sie ein Energiebündel, das nie zur Ruhe kommt und sich nicht entspannen kann?

Wenn etwas nicht so gelingt, wie Sie es gerne hätten: Ärgern Sie sich und nehmen Sie sich das übel?

Wenn ein anderer Sie kritisiert, meinen Sie dann, diese Person mag Sie nicht?

Bricht für Sie eine Welt zusammen, wenn die Dinge nicht so laufen, wie Sie es sich vorstellen?

Sehen Sie in allem und jedem erst einmal das Negative?

Halten Sie gute Leistungen von sich und Erfolge für selbstverständlich und nicht für der Rede wert?

Glauben Sie, dass man keinem Menschen trauen kann und dass jeder Ihnen nur Schlechtes will?

Lassen Sie sich von anderen nicht gerne helfen?

Finden Sie Ihren Beruf oder Ihre Tätigkeit langweilig oder würden sie diesen/dies am liebsten hinschmeißen?

Vergeben Sie für jede Antwort vier Punkte. Addieren Sie.

Weniger als 40 Punkte: Sie machen es sich nicht so schwer im Leben, Gut so!

40 – 50 Punkte: Sie könnten sich einiges leichter machen.

Mehr als 50 Punkte: Sie haben Entwicklungsbedarf darin, das Leben leichter zu nehmen.

Viele Probleme im Leben entstehen durch eine innere Grundhaltung und die Brille, mit der wir die Welt betrachten. Sie beeinflussen unsere Kontakte mit Menschen , unser Handeln unseren persönlichen Erfolg.

Wenn Sie Fragen haben, können Sie dies auch mit einem Berater erörtern.
Rufen Sie mich an oder senden Sie mir eine Email:

Belen Mercedes Mündemann

Mündemann Counselling

Dipl. Päd., HP PSych

Energetische Psychotherapie und Kinesiologie

bei Krisen, Konflikten, Ängsten, Traumatischen Erlebnissen und beruflichen Veränderungen

info@life-counselling.de

Tel. 089/60600639

Fax 089/60600638

Eichenstr. 44, 85579 Neubiberg