

Zustandsanalyse Test

Dieser Test dient dazu, heraus zu finden, wo ich in meinem Leben, in verschiedenen Bereichen stehe. Dies ist eine Momentaufnahme und dient als Standortanalyse. Zu einem späteren Zeitpunkt, dient der Test als Vergleich in Bezug auf frühere Test. Damit mache ich die individuelle Entwicklung meiner Person sichtbar.

Bitte beantworte folgende Fragen möglichst schnell, ohne viel zu überlegen. Wobei **1 na ja** und **10 absolut super** bedeuten.

- | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1. Wie attraktiv fühle ich mich | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 2. Wie mutig fühle ich mich | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3. Wie selbstbewusst fühle ich mich | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4. Habe ich Sorgen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 5. Habe ich Schuldgefühle | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 6. Wie gross ist meine Eigenliebe | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7. Wie glücklich bin ich | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 8. Wie viel Spass habe ich in
in meinem Leben | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 9. Wie gross ist meine Lebensfreude | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 10. Bestimme ich meine Zustand (wie
Ich mich fühle) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11. Wie gesund fühle ich mich | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 12. Wie erfolgreich bin ich im Beruf | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 13. Fühle ich mich finanziell sicher | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 14. Erfüllt mich die Familie | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 15. Wie steht es um meine Beziehungen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 16. Wie steht es um meine Partnerschaft | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 17. Gelingt mir was ich anpacke | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 18. Wie hoch ist meine Lebensqualität | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 19. Wie schätze ich meine Perspektive ein | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 20. Habe ich einen Traum/ Vision | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Bitte zähle jetzt die Punkte zusammen **Total Punkte** _____
Mein Punkttestand _____;