

## Selbsteinschätzung – Selfmanagement

Wichtig: Die vorliegenden Fragen sind nicht im Sinne eines diagnostischen Tests zu verstehen, sondern dienen der individuellen, persönlichen Selbsteinschätzung. Mit dieser Selbsteinschätzung erhalten Sie eine Basis für Ihre Weiterentwicklung. Diese ermöglicht Ihnen das Erkennen von Bereichen, in denen Ihr Entwicklungspotential liegt.

Vorgehen:

- Drucken Sie den Fragebogen aus. Nehmen Sie sich in einer ruhigen Minute Zeit und beantworten Sie die vorliegenden Fragen möglichst wahrheitsgetreu. Versuchen Sie sich selbst gegenüber ehrlich zu sein. Sie beantworten die Fragen nur zur Selbsteinschätzung!
- Markieren Sie mit roter Farbe jene Fragen, in welchen Sie sich mit *trifft zu* (7), *weitgehend* (6) und *genügend* (5) eingestuft haben. Diese Bereiche stellen Ihre **Stärken und Ressourcen** dar - sind Sie stolz darauf und freuen Sie sich darüber.
- Markieren Sie mit grüner Farbe jene Fragen, welche Sie mit *trifft nicht zu* (1), *sehr wenig* (2), *ungenügend* (3) und *neutral* (4) beantwortet haben. Dies ist Ihr **Entwicklungspotential**. Dieses stellt aber auch diejenigen Bereiche dar, welche Ihnen viel Kraft und Ausdauer abverlangen.
- Legen Sie den Fragebogen dann für eine Woche zur Seite. Gehen Sie ihn danach noch einmal genau durch.

**Selbsteinschätzung:**

Skala:

trifft nicht zu	sehr wenig	ungenügend	neutral	genügend	weitgehend	trifft zu
1	2	3	4	5	6	7

## A) Beruflicher Bereich - Ich selbst

1 2 3 4 5 6 7

1. Ich erlebe viel Zufriedenheit in meiner Arbeit
2. Ich fühle mich motiviert für meine Aufgaben
3. Ich schätze meine Leistung hoch ein und bin stolz darauf
4. Ich arbeite kreativ und dynamisch
5. Ich bin gut informiert
6. Ich arbeite an meiner beruflichen Weiterentwicklung
7. Veränderungen erlebe ich als bereichernd und fördernd
8. Ich habe klare berufliche Ziele

## B) Beruflicher Bereich - Mein Arbeitsumfeld

1 2 3 4 5 6 7

1. Meine Tätigkeit ist wichtig für das Unternehmen
2. Ich erhalte positives Feedback von
  - meinen Arbeitskollegen
  - den Kunden
  - meinem Vorgesetzten
3. Ich besitze viel Autonomie in der Aufgabenwahl
4. Ich besitze viel Autonomie in der Aufgabenerledigung
5. Mein Umfeld wirkt fördernd auf mich
6. Ich besitze viel Einfluss
7. Ich erhalte alle entscheidenden Informationen
8. Ich bin mit der Bezahlung meiner Arbeit zufrieden

## C) Privater Bereich - Ich selbst

1 2 3 4 5 6 7

1. Ich erlebe viel Zufriedenheit in meinem Leben
2. Ich Sorge gut für meine körperliche Gesundheit
3. Ich Sorge gut für meine psychische Gesundheit
4. Ich habe Achtung vor mir selbst
5. Ich verfolge meine persönlichen Ziele
6. Ich habe genügend Zeit und Energie für mich persönlich
7. Ich belohne mich für meine Leistungen
8. Ich kann mir selbst vertrauen

## D) Privater Bereich - Soziales Umfeld

1 2 3 4 5 6 7

1. Ich fühle mich anerkannt und geschätzt
2. Ich erlebe meine Partnerschaft erfüllend
3. Ich erlebe meine Freundschaftsbeziehungen bereichernd
4. Ich kenne die mir nahestehenden Menschen gut
5. Die mir nahestehenden Menschen kennen mich gut
6. Ich lebe eine befriedigende Sexualität
7. Ich erhalte viel Anregungen von mir wichtigen Menschen
8. Ich nehme mir genügend Zeit für Privatbeziehungen

## E) Ich wünsche mir

Notieren Sie sich drei Dinge, welche Sie sich selbst gerne gönnen würden!

1.	
2.	
3.	

- Wenn Sie selbstständig weitere Schritte zur Entwicklung Ihrer Fähigkeiten machen möchten, so wenden Sie sich für weitere Informationen mittels [Contact-Formular](#) an uns.
- Für eine detaillierte Analyse und eine konkrete Handlungsplanung melden Sie sich direkt für ein **Coaching-Erstgespräch** an.
- Ein **Outdoor-Event** führt Sie ebenfalls auf erlebnisorientierte Art und Weise an Ihre Fähigkeiten heran. Verlangen Sie mehr Informationen.
- Das Infoart **Weiterbildungs-Programm** beinhaltet auch Vertiefungsmöglichkeiten.