

Mal ganz ehrlich...

Glaubst du, dass dein Wissen und dein aktives bewusstes Handeln die wesentlichen Einflussfaktoren sind, um bestimmte Ziele zu erreichen? - Viele glauben das, aber es ist ein Irrtum.

Bestimmt hast du schon mal erlebt, dass es dir nicht gelingt, etwas zu meistern, und jemandem anderen schon, auch wenn ihr beide gleiche Trainings absolviert habt und aktiv seid. Hast du dich schon mal gefragt: Was mache ich falsch?

Was wäre, wenn du nichts falsch machst, sondern dich etwas innerlich blockierst? Und was wäre, wenn wir deine Blockaden gemeinsam lösen? Damit du voller Selbstvertrauen deine innere Unruhe überwindest, negative Emotionen löst und neue Lebensabschnitte meisterst.

Im Vergleich zu vielen Coaches bediene ich mich nebst lösungsorientierter Gesprächsführung und klassischen Coaching-Techniken auch an meinem Wissen aus der kognitiven Verhaltenstherapie und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen.

Lass uns das Thema gemeinsam eingehen...

Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt.

Olga,
Dein Resilienz Coach



Zunächst geht es um Reflektion deines Denkens...

Die folgende Liste von Glaubenssätzen wird dir helfen, einige der irrationalen Ideen zu entdecken, deren du dir nicht bewusst bist und die zu negativen Emotionen und der Selbstunzufriedenheit beitragen.



PERSÖNLICHKEITSTEST



CA 15 MIN



STIFT UND PAPIER

So geht es:

1. Beantworte die Fragen
2. Berechne deine Punktzahl
3. Markiere die Gruppen, in denen deine Punktzahl am höchsten ist

Wichtig:

Verlasse dich auf deine Intuition und nimm die spontanen Antworten. Ganz nach dem Motto: antworte so, wie du wirklich denkst, und nicht so, wie du vorstellst, dass du denken sollst.



Glaubenssätze-Liste

Bewerte jede einzelne Aussage in dem du eine der Möglichkeiten "stimme zu" / "stimme teilweise zu" / "stimme nicht zu" auswählst. Die Auswertung mit entsprechender Punktzahl findest du am Ende des Tests.

Bewertung					Glaubenssätze
	stimme zu	stimme teilweise zu	stimme nicht zu	Punktzahl	
1					Die Zustimmung anderer ist mir wichtig
2					Zufriedenheit kommt nur, wenn ich mich ausspanne und ausruhe
3					Menschen, die Fehler machen, verdienen was sie bekommen
4					Ich hätte eine bessere Chance, das zu werden, was ich will, wenn ich viele verschiedene Eindrücke sammeln könnte
5					Negative Emotionen sind eine natürliche Folge negativer Ereignisse
6					Jeder braucht jemanden, auf dessen Hilfe und Rat er zählen kann
7					Ich vermeide es zu tun, was ich nicht gut kann
8					Ich werde oft den Gedanken an ein Problem nicht los
9					Ich werde schnell frustriert, wenn die Dinge nicht so laufen, wie ich es möchte
10					Der beste Weg, um glücklich zu sein, besteht darin, die Kontrolle über seine Umgebung zu haben.
11					Es fällt mir schwer, gegen die Meinungen anderer zu handeln
12					Es ist mir sehr wichtig in allem, was ich tue, erfolgreich zu sein
13					Wer nicht das Richtige tut, verdient verurteilt und bestraft zu werden
14					Alles in diesem Leben läuft irgendwie nicht richtig
15					Ich mache mir oft Sorgen, was die Leute von mir denken



Glaubenssätze-Liste

Bewerte jede einzelne Aussage in dem du eine der Möglichkeiten "stimme zu" / "stimme teilweise zu" / "stimme nicht zu" auswählst. Die Auswertung mit entsprechender Punktzahl findest du am Ende des Tests.

Bewertung				Glaubenssätze	
	stimme zu	stimme teilweise zu	stimme nicht zu	Punktzahl	
16					Ich versuche, nicht an meine Probleme zu denken
17					Ich rege mich sehr auf, wenn ich Fehler mache
18					Ich mache mir große Sorgen, was in Zukunft passieren könnte
19					Ich ärgere mich extrem, wenn mich jemand stört
20					Um glücklich zu werden, brauche ich ein Leben ohne Arbeit
21					Es ist fast unmöglich, den Einfluss der Vergangenheit auf die Gegenwart zu überwinden
22					Es gibt Menschen auf die ich sehr angewiesen bin
23					Ich hege einen Groll gegen diejenigen, die mich beleidigten
24					Ich mag Verantwortung nicht und vermeide sie, wann immer es möglich ist
25					Chaotische menschen können mich furchtbar nerven
26					Ich fühle mich großartig, wenn ich nichts zu tun habe
27					Normalerweise verschiebe ich wichtige Entscheidungen auf später
28					Ich hasse es, Risiken einzugehen
29					Ich muss mich immer mit anderen beraten, bevor ich eine wichtige Entscheidung treffe
30					Menschen ändern sich grundsätzlich nie



Test -Auswertung

Setze 0 Punkte für jede „stimme nicht zu“-Antwort, jeweils 1 Punkt für „stimme teilweise zu“ und jeweils 2 Punkte für „stimme zu“ ein. Addiere die Punktzahlen und notieren die Gesamtpunktzahl für jede der folgenden Frage-Gruppen.



Fragen 1, 11, 15 -----



Fragen , 7, 12, 17 -----



Fragen 3, 13, 23 -----



Fragen 9, 14, 19 -----



Fragen 5, 10, 25 -----



Fragen 8, 18, 28 -----



Fragen 16, 24, 27 -----



Fragen 6, 22, 29 -----



Fragen 2, 20, 26 -----



Fragen 4, 21, 30 -----



Gut gemacht!

Du hast einen sehr wichtigen Teil der Arbeit geleistet.

Jede Entscheidung erfordert Mut und du bist mutig, allein dass du dich hier eingetragen hast, ist der erste Schritt. Tu dir nur selbst einen Gefallen und gehe weiter...jeder Schritt ist ein Schritt weiter zu deinem Glück und Lebensfreude.

Im zweiten Teil reflektieren wir zusammen deine Testergebnisse, du bekommst eine genaue Erklärung jeder Gruppe und ich verrate dir das Geheimnis von Erfolg und Selbstbewusstsein.

Bleib gespannt.

Deine Olga

