

Standortbestimmung der aktuellen Lebenssituation (Selbsteinschätzung)

1. der niedrigste Wert 10. der höchste Wert

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Berufsinhalt Meine Identifikation ist sehr hoch. Ich kann meine eigenen Bedürfnisse einbringen. Ich erlebe Zufriedenheit in meinen beruflichen Tätigkeiten.										
2. Entwicklungsmöglichkeiten Ich sehe Entfaltungs- und Entwicklungsmöglichkeiten, gute Laufbahn- und Karrieremöglichkeiten.										
3. Arbeitsinhalt Ich kann tun, was ich gerne mache. Ich kann meine Aus- und Weiterbildung(en) einbringen.										
4. Arbeitsbedingungen Meine Bewertung von Lohn, Arbeitsanfall, Arbeitstempo, Arbeitsklima und Anerkennung ist sehr gut.										
5. Arbeitsverhalten / Arbeitsmotivation Meine Leistungsfähigkeit und -bereitschaft, mein Engagement und meine Selbstmotivation sind hoch.										
6. Karriereerwartungen Meine Einstellung zur beruflichen Karriere, das Streben nach Positionen mit erhöhter Verantwortung, ist erfüllt, bzw. erreicht.										
7. Privatleben / Paarbeziehung Ich bin zufrieden mit meinem Privatleben und der Paarbeziehung. Ich bin zufrieden mit der Wohnsituation.										
8. Freizeit Die Freizeitgestaltung, Freizeitaktivitäten etc. erfüllen mich. Die Freizeitbeschäftigung(en) erlebe ich als Ausgleich zum Berufsalltag.										
9. Stressbewältigung Auf Belastungssituationen reagiere ich gelassen. Die Bewältigung von Stress fällt mir leicht. Ich fühle mich selten gestresst.										
10. Gesundheit / Kraftreserven Die gesundheitliche Beanspruchung ist gering. Ich fühle / erlebe keine gesundheitliche Beeinträchtigung. Die geistigen und körperlichen Kraftreserven sind vorhanden.										
11. Selbstbild Meine Selbstakzeptanz und mein Selbstbild sind gesund. Ich setze mich mit dem eigenen Leben auseinander. Probleme kann ich gut bewältigen.										
12. Selbstvertrauen Selbstsicherheit, Selbstbehauptung sowie Sozialkompetenz sind ausgeprägt vorhanden.										

© Coachingplus GmbH, Dorfstr. 111, CH-8424 Embrach

Der erste Schritt ist entscheidend: Kontaktieren Sie mich!

Gerne stehe ich Ihnen für weiterführende Fragen als Coach zur Verfügung.

Ich unterstütze Sie in der Fortsetzung des obenstehenden Fragebogens, damit Ihr persönliches Potential voll zum Zug kommen kann!

Besuchen Sie mich unter: www.bamert-beratung.ch

oder kontaktieren Sie mich für ein unverbindliches Kennenlern-Gespräch unter info@bamert-beratung.ch.