

Coaching? Ihr Selbst Test.

Steigt auch in Ihnen der Druck spürbar?

Stellen auch Sie sich manchmal Fragen, denen Sie früher entweder ausgewichen sind oder die „damals“ tatsächlich keine Relevanz für Sie besaßen?

Zum Beispiel die Frage nach dem Sinn Ihres bisherigen Lebens?

War alles so richtig bisher?

Stimmen meine Orientierung und meine Ziele noch?

Entwickle ich mich noch weiter?

Wie geht es mir mit und in meiner Familie?

Fühle ich mich persönlich noch gesehen, noch respektiert?

Testen Sie sich jetzt selbst!

- Mir kommt das, was ich bislang für **sinnvoll** und richtig gehalten habe, manchmal **überdenkenswert oder gar falsch** vor
- Ich fühle mich mehr als früher **in/von Beruf, Partnerschaft und Familie eingeeignet**
- In **Partnerschaften** passieren mir immer wieder ähnliche Dinge, die **zu Problemen oder gar einem Ende führen**
- Ich ertappe mich dabei, wie ich in Tagträumen schwebe, in denen es **keine lästigen Telefonate, kein öden Einladungen, keine oberflächlichen Gespräche** und auch keine überfüllten Verkehrsmittel und Supermärkte gibt
- Ich wünsche mir immer öfter, dass mich jemand nach meinen ganz persönlichen Einstellungen, Wünschen und Problemen fragt – **mir einfach einmal zuhört**
- Wenn Sie Mitte 30 bis Mitte 40 sind: Ich stelle plötzlich meine **Berufswahl** in Frage, ich erinnere mich an Fähigkeiten und Talente, **die ich nie richtig genutzt habe**
- **Natur, Ruhe** und Möglichkeiten des Rückzuges entwickeln sich immer mehr zu einem seltenen „**Luxusgut**“ für mich.
Meine Sehnsucht danach steigt
- Ich verspüre immer häufiger eine „grundlose“ Müdigkeit, fast schon eine **Niedergeschlagenheit**
- Ich hege die Befürchtung, dass mich alles das wirklich „**krank**“ macht?
- Mir fällt auf, dass ich bei anderen Personen immer **häufiger Dinge kritisiere**, sie zu verändern versuche und dabei **immer gereizter und ärgerlicher** werde.

Persönliche Auswertung:

Wenn Sie **bis zu 3 Punkte** (von 10 Gesamtpunkten) mit ja ankreuzen, kann es sich um ein mögliches, zeitlich begrenztes Tief handeln. Zuviel Arbeit, vielleicht persönliche Themen in der Partnerschaft, zu wenig Balance zwischen An- und Entspannung. Sie sollten auf sich aufpassen. Beobachten Sie sich ganz bewusst in den kommenden Tagen und Wochen, ob sich die Anzeichen vermehren oder eher abnehmen.

Wenn Sie **zwischen 4 und 6 Punkte** mit ja beantworten können, dann kann es sich in der Regel nicht mehr um ein allgemeines, zeitlich begrenztes Tief handeln. Sie müssen jetzt auf sich achten!

Handeln Sie. Gönnen Sie sich Ruhepausen und Phasen der Stille.

Sie sollten jetzt Ihren Bedarf nach Orientierung akzeptieren! Am besten ziehen Sie einen Coach zu Rate, der Sie umfangreich unterstützt!

Überlegen Sie sich bitte, ob Sie mit mir sprechen möchten!

Wenn Sie **7 oder mehr Punkte** mit ja ankreuzen, müssen Sie umgehend etwas für sich und Ihre Gesundheit tun! Sie sind auf dem besten Wege auszubrennen, sich selbst zu vergessen und in nachhaltige persönliche Probleme zu geraten! Sprechen Sie bitte umgehend mit mir!

Bitte beachten Sie!

Dieser Schnelltest kann nur eine Tendenz darstellen. Er ersetzt auch kein Beratungsgespräch und/oder ein Coaching. Bitte entscheiden Sie selbstverantwortlich, wie Sie weiter damit umgehen möchten.

Ich stehe Ihnen gerne zur Verfügung.

**Per E-Mail unverbindliches Kontaktgespräch: u.pettenberg@pettenberg.de
oder gleich per Telefon: 0911-530590.**

Gemeinsam finden wir die Vorgehensweise, die für Sie passt!

Weitere Information finden Sie auch auf der ICHselbstAG®Homepage:

<http://www.ichselbstag.de>