



ausgefüllt am:

Fragebogen für sich selbst, zur Bestimmung der Ausgangslage! Aufgrund der Antworten können (mittels Mentaltraining) neue Ziele gesetzt und Veränderungen verursacht werden.

Persönliche Angaben:

Geburtsdatum: Zivilstand:.....

Geschlecht: Kinder:

Berufliche Tätigkeit/Haushalt:

.....

Wie fühle ich mich im Moment?

Familie/Partnerschaft

Positiv:

.....

Negativ:

.....

Beruf/Hausfrau:

Positiv:

.....

Negativ:

.....

.....

Wie sind meine persönlichen Kontakte: Freunde/Bekannte? Möchte ich mehr Bekannte?

Positiv:

.....

Negativ:

.....

Wie bezeichne/umschreibe ich meine psychische Verfassung?

Positiv:

.....

Negativ:

.....

.....



Wie bezeichne/umschreibe ich meine körperliche Verfassung?

Positiv:

.....

Negativ:

.....

Wie sieht meine Freizeitgestaltung aus?

Positiv:

.....

Negativ:

.....

Wie ist die finanzielle Situation?

Positiv:

.....

Negativ:

.....

Was für Stärken, besondere Fähigkeiten habe ich?

.....

.....

.....

Was für Schwächen habe ich?

.....

.....

Welche Schwächen stören mich am meisten?

.....

.....

Welche Stärken möchte ich besser einsetzen?

.....

.....

Welche Eigenschaften/Fähigkeiten treffen auf mich zu:

- Gewissenhaftigkeit (Wie verlässlich und zielstrebig bin ich tatsächlich?)
- Extravertiertheit (Kann ich auf andere zugehen?)
- Ausgeglichenheit (Wie genussfähig bin ich/wie zufrieden bin ich mit mir und der Welt?)
- Verträglichkeit (nehme ich die Signale meiner Umwelt auf, setze ich mich mit anderen auseinander?)
- Offenheit (Wie interessiert bin ich an einem Leben voller Überraschungen?)



- Ehrlichkeit
- Zuverlässigkeit
- Bescheidenheit
- Flexibilität
- Pünktlichkeit
- Liebe
- Gut belastbar
- Arbeit motiviert
- Kann mich konzentrieren
- Kann gut kommunizieren
- Kann gut auf Menschen zugehen
- Kann Kritik vertragen

Welche Eigenschaften/Fähigkeiten möchte ich entwickeln?.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche belastende Situationen habe ich in meiner Kindheit gehabt?

.....

.....

.....

.....

Welche belastende Situationen habe ich in meiner Jugend gehabt?

.....

.....

.....

Wovor habe ich am meisten Angst?

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Probleme möchte ich lösen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Welches ist das dringendste Problem? Bitte in 3 – 5 Sätzen schildern!

.....

.....

.....

.....

.....

Was würde ich einem Freund/einer Freundin in der gleichen Situation empfehlen?

.....

.....

.....

.....

.....

Sind irgendwo Konflikte (Arbeit/privat/Kollegen etc.) vorhanden? Wenn ja, welche?

.....

.....

.....

.....

Welche Wünsche/Träume habe ich?

.....

.....

.....

.....

Was genau würde ich tun, wenn ich unbegrenzte finanzielle Mittel zur Verfügung hätte, also nie mehr für Lohn arbeiten müsste?

.....

.....

.....

.....

Wie möchte ich gerne sein oder werden? (genau beschreiben)

.....

.....

.....

.....

