

TE
ST

YOURSELF

@FOKUS.LEBENSFREUDE

Selbstwertgefühl-Analyse-Test

Der folgende Test hilft dir, dein aktuelles Selbstwertgefühl zu bewerten, um das Coaching bestmöglich auf dich abzustimmen. Beantworte jede Frage ehrlich und wähle die entsprechende Punktzahl aus. Addiere am Ende die Punkte, um dein Ergebnis zu erhalten.

@FOKUS.LEBENSFREUDE

Bewertungsskala:

1 Punkt: Stimmt überhaupt nicht

2 Punkte: Stimmt eher nicht

3 Punkte: Teils/Teils

4 Punkte: Stimmt eher

5 Punkte: Stimmt vollkommen

1. Ich fühle mich gut in meiner Haut und akzeptiere mich so, wie ich bin. (1) (2) (3) (4) (5)

2. Ich lasse mich nicht leicht entmutigen, wenn etwas nicht sofort klappt. 1) (2) (3) (4) (5)

3. Ich höre auf meinen Körper und meine Gefühle und nehme sie ernst. (1) (2) (3) (4) (5)

4. Ich vergleiche mich selten mit anderen und konzentriere mich auf meinen eigenen Weg.
(1) (2) (3) (4) (5)

5. Ich feiere meine Erfolge, egal wie klein sie sind.
(1) (2) (3) (4) (5)

@FOKUS.LEBENSFREUDE

6. Ich habe das Gefühl, dass ich Einfluss auf meine Lebensumstände habe. (1) (2) (3) (4) (5)

7. Ich nehme Komplimente und Anerkennung an, ohne mich unwohl zu fühlen. 1) (2) (3) (4) (5)

8. Ich trete selbstbewusst auf und äußere meine Meinung.. (1) (2) (3) (4) (5)

9. Ich fühle mich wohl in sozialen Situationen und finde leicht Anschluss.

(1) (2) (3) (4) (5)

10. Ich lasse mich nicht von der Meinung anderer beeinflussen.

(1) (2) (3) (4) (5)

Der **Selbstwertgefühl-Analyse-Test** ist ein wertvolles Werkzeug, um ein tieferes Verständnis deiner aktuellen Selbstwahrnehmung zu erlangen. Er bietet mehrere Vorteile und kann einen erheblichen Einfluss auf deinen persönlichen Wachstumsprozess und die Effektivität deiner Veränderung haben.

@FOKUS.LEBENSFREUDE

**Hier sind einige Gründe, warum
du diesen Test machen solltest
und was er dir bringen kann:**

- **Selbstbewusstsein und Klarheit gewinnen**
- **Motivation und Zielsetzung**
- **Förderung des persönlichen Wachstums**
- **Stärken der Resilienz**
- **Verbessern der Lebensfreude**

@FOKUS.LEBENSFREUDE

Ich wünsche dir viel Freude dabei.
Sende mir deine **Gesamtpunktzahl**
per Mail an

Fokus.Lebensfreude@email.de

und ich sende dir dein **Ergebnis** sowie
erste effektive, **individuelle Übungen**
für dich!

Schön , dass es dich gibt!

Herzlich, deine antje

@FOKUS.LEBENSFREUDE

