

SelbstReflexCheck

Es ist Zeit für einen kurzen Realitätscheck. Wo steht deine Persönlichkeit heute wirklich? Nicht die Version, die du gerne wärst. Nicht die Version, die du auf Social Media zeigst. Sondern die echte. Der folgende Check ist keine Prüfung. Er ist eine Standortbestimmung auf deinem Weg zum nächsten Level deiner Persönlichkeit.



Antworte spontan. Nicht perfekt. Sondern ehrlich.

Bewertung

- 1 = Trifft überhaupt nicht zu
- 2 = Trifft eher nicht zu
- 3 = Teils / teils
- 4 = Trifft eher zu
- 5 = Trifft voll zu

Testfragen:

1. ___ Ich kann mich gut motivieren, wenn ich gerade keine Lust habe.
2. ___ Nach Rückschlägen finde ich schnell wieder in meine Kraft zurück.
3. ___ Ich treffe meine Entscheidungen praktisch immer selbstbewusst.
4. ___ Ich erkenne negative Gedankenmuster bei mir frühzeitig.
5. ___ Ich handle häufiger bewusst als impulsiv.
6. ___ Andere verstehen meist schnell, was ich ausdrücken möchte.
7. ___ Ich lasse abweichende Meinungen stehen, ohne sofort zu argumentieren.
8. ___ In schwierigen Gesprächen bleibe ich respektvoll und klar.
9. ___ Ich kann gut gelassen hinhören, muss nicht gleich einhaken.
10. ___ Menschen vertrauen mir häufig persönliche Dinge an.
11. ___ Ich probiere sofort neue Wege aus, wenn Strategien nicht funktionieren.
12. ___ Veränderungen machen mir eher Neugier als Angst.
13. ___ Ich lerne bewusst und nachhaltig aus meinen Fehlern.
14. ___ Ich verlasse gelegentlich meine Komfortzone.
15. ___ Ich sehe Herausforderungen häufig als Lernchance.
16. ___ Ich nehme Stimmungen anderer Menschen schnell wahr.
17. ___ Ich kann mich gut auf unterschiedliche Persönlichkeitstypen einstellen.
18. ___ In Gruppen werde ich meist sehr positiv wahrgenommen.
19. ___ Ich kann andere motivieren oder inspirieren.
20. ___ Nach Gesprächen hinterlasse ich häufig einen bleibenden Eindruck.
21. ___ Ich kenne meine wichtigsten Werte und lebe sie auch.
22. ___ Ich weiß ziemlich genau, wohin ich mich entwickeln möchte.
23. ___ Ich setze mir regelmäßig Ziele und arbeite stetig an der Erreichung.
24. ___ Meine Entscheidungen passen meistens zu meinen Werten.
25. ___ Ich habe das Gefühl, mein Leben aktiv zu gestalten.

Für _____ Beantworte in deiner E-Mail folgende drei Fragen.

- „Was würde sich in deinem Leben verbessern, wenn Du selbstbewusster auftreten könntest?“ _____
- „Wie stark ist Dein Wille zur persönlichen Entwicklung ausgeprägt? (0 nicht vorhanden – 10 könnte nicht größer sein)?“ _____
- „Interessierst du dich aktuell stärker für deine ☐ persönliche Entwicklung oder deine ☐ berufliche Entwicklung?“

Fotografiere den Test. Deine persönliche Auswertung. Du erhältst GRATIS über unser Institut nach deiner Anfrage per E-Mail unter info@stepout.de