

Der schnelle Lebensqualitäts-Test

Das Leben könnte so schön sein, wenn einfach alles so laufen würde, wie ich mir das vorstelle. Aber so ist es nicht. Und das ist wohl auch besser so. Denn das Auf und Ab des Lebens scheint doch eine wichtige Funktion zu haben. Doch wie kommen Sie mit den ganz alltäglichen Situationen zurecht? Wie gehen Sie mit sich um? Niemand sollte den Anspruch an sich haben, immer alles im Griff zu haben. Aber es sollte keinesfalls so sein, dass sich die selben Probleme regelmäßig wiederholen. Dieser Test hilft Ihnen, Anhaltspunkte zu finden, um daran etwas zu verändern.

	Ja	Geht so	Nein
01. Sind Sie in der Lage, sich gut zu entspannen?	3	2	1
02. Grübeln Sie manchmal ergebnislos vor sich hin?	1	2	3
03. Erreichen Sie meist, was Sie sich vorgenommen haben?	3	2	1
04. Haben Sie genug Zeit für sich und Ihre Hobbys?	3	2	1
05. Achten Sie auf Ihre Gesundheit und fühlen Sie sich auch gesund?	3	2	1
06. Sind Sie mit Ihrer Ernährung zufrieden?	3	2	1
07. Fühlen Sie sich regelmäßig überfordert?	1	2	3
08. Macht Ihnen Ihre Arbeit Spaß?	3	2	1
09. Haben Sie immer wieder Phasen, in denen Sie sich einsam fühlen?	1	2	3
10. Haben Sie ein gutes Selbstbewusstsein?	3	2	1
11. Werden Sie leicht aggressiv oder unterwürfig?	1	2	3
12. Reagieren Sie auf Kritik emotional (Wut, Traurigkeit, Resignation, Angst)?	1	2	3
13. Sind Sie in der Lage, mit überraschend auftauchenden Problemen souverän umzugehen?	3	2	1
14. Haben Sie genügend Freunde außerhalb der Arbeit?	3	2	1
15. Haben Sie ein gutes Verhältnis zu Ihren Kollegen?	3	2	1

Die Auswertung des Tests finden Sie auf der zweiten Seite.

Ihr Testergebnis

Zählen Sie Ihre Punkte zusammen:

1 - 20 Punkte

Sie scheinen gerade eine sehr anstrengende Phase zu durchleben. Sehen Sie diese als Chance, etwas über sich zu lernen und daraus Veränderungen einzuleiten. Denn auf Dauer kann es so natürlich nicht weitergehen. Das Wichtigste in Ihrem Leben sollten Sie selbst sein. Nur so können Sie auch für andere wirklich da sein.

20 - 35 Punkte

Sie wissen schon, was Ihnen gut tut und was Sie brauchen. Leider achten Sie aber allzu oft nicht darauf. Vielleicht neigen Sie dazu, erst spät auf sich selbst zu achten. Immerhin, dann tun Sie es auch. Lernen Sie schon etwas früher, Ihre Gefühle wahrzunehmen. Dann werden Sie auch langfristig erfolgreich bleiben.

35 - 45 Punkte

Ihre Lebensqualität ist wirklich hoch. Je mehr Punkte, umso besser. Sie sind mit sich weitgehend im Reinen und können das Leben genießen. Für persönliches Glück und Erfolg ist das sehr wichtig. Wahrscheinlich beschäftigen Sie sich auch regelmäßig mit Ihrer persönlichen Weiterentwicklung und achten darauf, Störfaktoren rechtzeitig zu erkennen.

Weitere Test und Infos finden Sie auf unserer Website.

Wer könnte von diesem Test noch profitieren?
Empfehlen Sie uns bitte weiter. Danke!

Dieser Test ist ein Service von:



www.alexander-training.de