

# HEIKO ALEXANDERS MENTALES STÄRKEN TRAINING©

FÜR MEHR RUHE UND GELASSENHEIT

## Dein Lebensqualitätstest

1 = sehr wenig/sehr selten

10 = sehr stark/sehr häufig

|  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1. Wie sehr fühlst du dich gestresst?          | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 2. Hast du oft Zeitprobleme?                   | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3. Fühlst du dich oft überreizt?               | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4. Hast du oft das Bedürfnis nach Ruhe?        | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 5. Kannst du dich gut entspannen und schlafen? | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1  |
| 6. Nimmst du dir Zeit für dich?                | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1  |
| 7. Wie hoch ist der Druck in der Arbeit?       | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 8. Kannst du dich gut konzentrieren?           | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1  |
| 9. Wie groß ist dein Selbstbewusstsein?        | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1  |
| 10. Gehst du Konflikten eher aus dem Weg?      | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11. Fühlst du dich fremdbestimmt?              | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 12. Bist du mit deinem Leben zufrieden?        | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1  |

Punktzahl

Auswertung-Nr.

1

2

3

4

5

Datum