

Ihr Lebensqualitätstest

Bitte orientieren Sie sich beim Ausfüllen an den fett geschriebenen Zahlen der Spaltenüberschriften und nicht an den Werten in den Zellen. Die Werte in den Zellen verwenden Sie für die Übertragung in die Auswertung auf Seite 2.

	1 = sehr selten/sehr schlecht			5 = sehr oft/sehr gut	
Stress	1	2	3	4	5
1. Wie sehr fühlen Sie sich gestresst?	1	2	3	4	5
2. Haben Sie oft Zeitprobleme?	1	2	3	4	5
3. Können Sie sich gut konzentrieren?	1	2	3	4	5
Selbstbewusstsein	1	2	3	4	5
4. Wie gut ist Ihr Selbstbewusstsein?	5	4	3	2	1
5. Wie können Sie mit Konflikten umgehen?	1	2	3	4	5
6. Wie oft führen Sie sich fremdbestimmt?	1	2	3	4	5
7. Kennen Sie Ihre 10 größten Stärken?	5	4	3	2	1
Kommunikation	1	2	3	4	5
8. Wie gut können Sie Kontakt aufbauen?	5	4	3	2	1
9. Können Sie gut Sachverhalte erklären?	5	4	3	2	1
10. Schätzen Sie die Stimmung Ihres Gegenübers richtig ein?	5	4	3	2	1
11. Wie gut können Sie ein Gespräch führen?	5	4	3	2	1
12. Wie gut können Sie Kritik äußern ohne zu verletzen?	5	4	3	2	1
Innere Zufriedenheit	1	2	3	4	5
13. Wie gut können Sie Ihre Gefühle steuern?	5	4	3	2	1
14. Leben Sie eine erfüllte Beziehung?	5	4	3	2	1
15. Haben Sie einen Beruf der Sie erfüllt?	5	4	3	2	1
16. Kennen Sie Ihre wichtigsten Werte im Leben?	5	4	3	2	1
17. Wie sehr sind Sie mit Ihren Lebensumständen zufrieden?	5	4	3	2	1
18. Schätzen Sie die Möglichkeiten persönlicher Entwicklung?	5	4	3	2	1
19. Glauben Sie an Ihr Potential?	5	4	3	2	1

Ihr Lebensqualitätstest – Auswertung

Bitte übertragen Sie die grauen Werte aus den Zellen des Lebensqualitätstest in die Auswertung.
Niedrige Werte sind positiv, höhere Werte in den Zellen zeigen möglichen Handlungsbedarf an.

	1 = sehr selten/sehr schlecht			5 = sehr oft/sehr gut	
Stress	1	2	3	4	5
1. Stresslevel	1	2	3	4	5
2. Zeitmanagement	1	2	3	4	5
3. Konzentrationsfähigkeit	1	2	3	4	5
Selbstbewusstsein	1	2	3	4	5
4. Selbstbewusstsein	1	2	3	4	5
5. Konfliktfähigkeit	1	2	3	4	5
6. Selbstbestimmung	1	2	3	4	5
7. Stärkenbewusstsein	1	2	3	4	5
Kommunikation	1	2	3	4	5
8. Kontaktfähigkeit	1	2	3	4	5
9. Rhetorik	1	2	3	4	5
10. Wahrnehmungsfähigkeit	1	2	3	4	5
11. Gesprächsführung	1	2	3	4	5
12. Kritikfähigkeit als Sender	1	2	3	4	5
Innere Zufriedenheit	1	2	3	4	5
13. Gefühlssteuerung	1	2	3	4	5
14. Beziehungsleben	1	2	3	4	5
15. Berufliche Zufriedenheit	1	2	3	4	5
16. Wertebewusstsein	1	2	3	4	5
17. Lebenszufriedenheit	1	2	3	4	5
18. Entwicklungsinteresse	1	2	3	4	5
19. Selbstvertrauen	1	2	3	4	5