

## WORK - LIFE - INTEGRATION

# Selbsttest

Wenn Du Dich für das Thema Work-Life-Integration interessierst, bist Du wahrscheinlich nicht mehr mit der „alten Berufseinstellung“ einverstanden, dass man Berufs- und Privatleben voneinander trennen muss und dass man sich im Job eine professionelle Rolle anziehen sollte.

Dennoch kann es sein, dass es in Dir innere Stimmen gibt, die Deine Berufseinstellung prägen und es Dir nicht erlauben, Dich wirklich ganz zu zeigen und vor allem einzubringen.

Selbstwahrnehmung ist der erste und grundlegendste Schritt bei meiner Methode zur Work-Life-Integration. Denn nur wenn Du wirklich weißt, was Du tust, was Dich treibt, kannst Du es auch verändern und Deine Ziele selbstwirksam verfolgen.

Mithilfe dieses Tests erfährst Du, wie Deine innere Berufseinstellung ist und welche Stimme Dich dabei besonders treibt.

## Lebst Du auch im Job oder funktionierst Du nur?

## Lerne jetzt Deine innere Berufseinstellung kennen!

Beantworte die folgenden Aussagen mit Hilfe der Bewertungsskala (von 1 bis 5), so wie Du Dich im Moment in Deiner Berufswelt selbst siehst.

Schreibe den entsprechenden Zahlenwert in den dafür vorgesehenen **Raum**.

Beantworte die Fragen spontan und direkt.

Vergib die Punkte nach Folgendem Schema:

Die Aussage trifft auf mich zu:

**voll und ganz**

5 Punkte

**gut**

4 Punkte

**etwas**

3 Punkte

**kaum**

2 Punkte

**überhaupt nicht**

1 Punkt

**Los geht's ...**

1. Wann immer ich eine Aufgabe erfülle, mache ich sie hundertprozent. 
2. Ich fühle mich verantwortlich dafür, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohlfühlen. 
3. Ich bin ständig auf Trab. 
4. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne. 
5. Wenn ich raste, dann roste ich. 
6. Häufig benutze ich den Satz „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen“. 
7. Ich sage oft mehr als eigentlich nötig wäre. 
8. Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau arbeiten. 
9. Es fällt mir schwer, meine Gefühle zu zeigen. 
10. „Immer dranbleiben“ ist meine Devise. 
11. Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch. 
12. Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell. 
13. Ich liefere ein Arbeitsergebnis erst ab, wenn ich es mehrere Male überarbeitet habe. 
14. Leute die „herumtrödeln“ regen mich auf. 
15. Es ist wichtig für mich, dass andere mich akzeptieren. 
16. Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern. 
17. Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten. 
18. Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen. 
19. Bei Diskussionen unterbreche ich oft. 
20. Ich löse meine Probleme selbst. 
21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch. 
22. Im Umgang mit meinen Kollegen bin ich auf professionelle Distanz bedacht. 
23. Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen. 
24. Ich kümmere mich immer persönlich - auch um nebensächliche Dinge. 
25. Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten. 

- |            |   |   |
|------------|---|---|
| <b>26.</b> | Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.  |    |
| <b>27.</b> | Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen schnell und genau antworten.                                   |    |
| <b>28.</b> | Es ist mir wichtig, von anderen Feedback zu erhalten, ob ich meine Sache gut gemacht habe.                  |    |
| <b>29.</b> | Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.                                     |    |
| <b>30.</b> | Ich stelle meine Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.   |    |
| <b>31.</b> | Ich bin anderen gegenüber hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.                                      |    |
| <b>32.</b> | Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.   |    |
| <b>33.</b> | Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gern die klare Aufzählung: „Erstens ... zweitens ... drittens“ |    |
| <b>34.</b> | Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.                                 |    |
| <b>35.</b> | Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.   |    |
| <b>36.</b> | Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.   |    |
| <b>37.</b> | Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.   |   |
| <b>38.</b> | Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.   |  |
| <b>39.</b> | Ich bin nervös.   |  |
| <b>40.</b> | So schnell kann mich nichts erschüttern.  |  |
| <b>41.</b> | Meine Probleme gehen meine Kollegen nichts an.  |  |
| <b>42.</b> | Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „klar“, „logisch“.  |  |
| <b>43.</b> | Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht.“   |  |
| <b>44.</b> | Ich sage normalerweise eher „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ als „Versuchen Sie es einmal.“         |  |
| <b>45.</b> | Ich bin diplomatisch.   |  |
| <b>46.</b> | Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.  |  |
| <b>47.</b> | Beim Telefonieren bearbeite ich nebenbei oft noch Akten.  |  |
| <b>48.</b> | „Zähne zusammenbeißen“ ist meine Devise.  |  |
| <b>49.</b> | Trotz enormer Anstrengung will mir Vieles einfach nicht gelingen.   |  |
| <b>50.</b> | Auch wenn ich alles gebe, klappt es nicht.  |  |

**Zur Auswertung ...**

# Auswertung

Zur Auswertung übertrage jetzt bitte Deine Punktzahlen für jede entsprechende Fragennummer auf den folgenden Auswertungsschlüssel. Zähle dann die Bewertungszahlen für jede Reihe zusammen.

	Fragen Punkte										Total
„Sei perfekt!“	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>38</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	
„Mach schnell!“	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>32</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	
„Streng Dich an!“	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>44</b>	<b>50</b>	
„Mach es allen recht!“	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	
„Sei stark!“	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>49</b>	

Schaue, was dieses Ergebnis mit Dir macht. Ist es die Einstellung, die Du zu Deinem Job haben möchtest?

Ist es ein Satz, der Dich wirklich ganz repräsentiert?

Dich interessiert noch tiefer zu schauen und Du willst ein glückliches und erfolgreiches Leben leben?

Dann nutze jetzt **Deinen Reiseführer zu Dir selbst** und arbeite mit ausgewählten Übungen zuhause noch intensiver an Deiner Selbstwahrnehmung.

Ich empfehle Dir Deine Erfahrung in einem **Journal** festzuhalten.

**Ich wünsche Dir eine schöne Reise! :-)**