SELBSTTEST

Sind Sie ein Gewohnheitstier?

Gewohnheiten geben dem Leben Struktur und Sicherheit. Doch wer MEHR vom LEBEN will, muss ab und zu auch über den Tellerrand hinausblicken. Erfahren Sie hier, welche Rolle das Neue in Ihrem Leben spielt …

1 Sie sollen einen Vortrag halten und haben Ihre Unterlagen vergessen. Was machen Sie?

- ○ Ich halte den Vortrag – meine Aufzeichnungen brauche ich sowieso nicht. (D)
- ○ Wenn ich vom Thema eine Ahnung habe, brauche ich meine Unterlagen nicht. (C)
- ○ Das würde mir schwerfallen. (B)
- ○ Ich würde den Vortag verschieben. (A)

2 Haben Sie schon einmal ein technisches Problem ohne reguläres Werkzeug gelöst?

- ○ Da muss doch ein Fachmann ran. (A)
- ○ Schon mehrmals. (D)
- ○ Manchmal, muss aber nicht sein. (C)
- ○ Nein, es blieb beim Versuch. (B)

3 Wie reagieren Sie, wenn sich im Restaurant fremde Leute an Ihren Tisch setzen wollen?

- ○ Kein Problem. (D)
- ○ Ich bin skeptisch. (C)
- ○ Ich würde gerne »Nein« sagen, traue mich aber nicht. (B)
- ○ Ich lehne das ab. (A)

4 Können Sie einfach nur dasitzen und an nichts denken?

- ○ Ja, wenn’s sein muss. (B)
- ○ Nein, das geht gar nicht. (C)
- ○ Kein Problem. (A)
- ○ Ja, aber es kostet mich sehr viel Willenskraft. (C)

Haben Sie in den letzten fünf Jahren die Einrichtung Ihrer Wohnung verändert?

5

- ○ Nein, alles ist so, wie es war. (A)
- ○ Ja, schon öfter. (C)
- ○ Das tue ich ständig. (D)
- ○ Nur geringfügig. (B)

Was wäre, wenn Sie das Angebot bekämen, im Ausland zu arbeiten?

6

- ○ Niemals, dazu bin ich hier viel zu verwurzelt. (A)
- ○ Ja, das würde mich reizen (oder ich habe es schon getan). (D)
- ○ Für eine begrenzte Zeit schon. (C)
- ○ Wenn, dann nur für eine ganz kurze Zeit. (A)

Haben Sie in den letzten Jahren mehrmals ein neues Hobby begonnen?

7

- ○ Ja, mich faszinieren neue Herausforderungen. (C)
- ○ Nur eines, aber daran arbeite ich immer noch. (A)
- ○ Nein, für Hobbys habe ich zu wenig Zeit, deshalb bleibe ich bei denen, die ich schon habe. (B)
- ○ Ich probiere immer wieder etwas Neues, aber meistens halte ich nicht durch. (D)

Haben Sie ein Stammlokal?

8

- ○ Nein, ich probiere gerne etwas Neues aus. (C)
- ○ Nein, ich gehe selten zweimal hintereinander ins gleiche Lokal. (D)
- ○ Ich habe mehrere Stammlokale. (B)
- ○ Ja, es gibt ein spezielles Lokal, in dass ich regelmäßig gehe. (A)

Welches Bild gefällt Ihnen am besten?

9

- ○ Ein Mensch, der durch eine fremde Stadt geht. (C)
- ○ Ein Bild, dessen Hintergrund verschwommen ist. (D)
- ○ Ein Foto, auf dem ein Boot in sanften Wellen schaukelt. (A)
- ○ Ein Bild, auf dem ein gerader Weg zu sehen ist, der zu einem deutlichen Ziel führt. (B)

AUSWERTUNG

Addieren Sie die Buchstabenwerte!

A = ____ mal B = ____ mal C = ____ mal D = ____ mal

Lesen Sie die Interpretation mit Ihrem höchsten Buchstabenwert, um zu erfahren, wo Sie stehen.

DIE MACHT DER GEWOHNHEIT

A

Die Macht der Gewohnheit hat Sie fest im Griff. Wahrscheinlich genießen Sie die Sicherheit, die sich daraus ergibt. Der feste Rahmen begrenzt allerdings Ihren Handlungsspielraum. Sich ab und zu neuen Herausforderungen zu stellen, würde Ihr Leben interessanter machen. Es ist schon klar, dass das Überwindung kostet, aber Rom wurde schließlich auch nicht an einem Tag erbaut, oder?

AUF DER SUCHE NACH DEM »KICK«

B

Sie haben ein geregeltes Leben, das Sicherheit und Stabilität vermittelt – aber so rundum glücklich sind Sie damit nicht. Es fehlt der berühmte »Kick«, der Ihren Alltag mit frischem Wind versorgt. Sicher müssten Sie dann Abstriche machen, aber eine Veränderung schafft auch neue Perspektiven. Und wenn Sie ganz ehrlich sind, wollen Sie doch MEHR vom LEBEN.

DIE HERAUSFORDERUNG ANNEHMEN

C

Ein Leben ohne neue Herausforderungen ist nichts für Sie, es ist die Neugier, die Sie immer wieder zu Neuem treibt. Allerdings nur dann, wenn Sie den nötigen Mut zusammennehmen. Und jedes Mal, wenn's gelingt, nehmen Sie sich vor, es öfter zu tun. Jetzt gilt es nur noch, die guten Vorsätze konsequent umzusetzen – das Zeug dazu haben Sie jedenfalls.

ENTDECKER GESUCHT

D

Stillstand ist Rückstand – das könnte Ihre Devise sein. Leider führt diese überhöhte Aktivität manchmal dazu, dass Sie ständig etwas Neues anfangen – und nichts wirklich zu Ende bringen. Was Sie brauchen, ist Kontinuität und ein klares Ziel vor Augen! Lernen Sie, Ihre Ziele klarer zu fokussieren und teilen Sie sich Ihre Energie besser ein.

Das Gesetz der Führung

CHECK UP

➜ ÜBUNG 36: GEWOHNHEITEN BILDEN I

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen diese Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

.....

➜ ÜBUNG 37: GEWOHNHEITEN BILDEN II

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen diese Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

.....

➜ ÜBUNG 38: PERSÖNLICHKEIT OPTIMIEREN

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen diese Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

.....

➜ ÜBUNG 39: TERMINSACHE

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen diese Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

.....