

[Hier eingeben]

# Dein Schnelltest

Willst du mehr Ausgeglichenheit, Energie und Power.

Dann mache jetzt deinen Schnelltest und starte dein

## PROJEKT ICH

Wie erschöpft bist du momentan? Wo stehst Du? Wo willst du hin?

Gib jeder Frage einen Wert auf der Skala: von 1 bis 10

1 schlecht  
10 sehr gut

1. Wie ist deine derzeitige Konzentration und Leistungsfähigkeit?
2. Wie ist deine körperliche Leistungsfähigkeit?
3. Wie motiviert beginnst du deinen Tag?
4. Nutzt du regelmäßige Entspannungsmethoden?
5. Siehst du momentan den Sinn in deinen Aufgaben?
6. Kannst du dir mit den derzeitigen Veränderungen eine erfolgreiche Zukunft vorstellen
7. Wie siehst du die Nachhaltigkeit deiner Arbeit?
8. Wie konsequent verfolgst du deine Ziele?
9. Wie oft erreichst du deine Ziele?
10. Feierst du deine erreichten Ziele?
11. Wie entwickeln sich deine sozialen Kontakte?
12. Wie fühlt sich deine momentane Lebensfreude an?