

Selbsttest: Wo stehst du gerade in deinem Leben?

Nimm dir ein paar Minuten und beantworte die folgenden 32 Fragen, ohne lang darüber nachzudenken. Einfach ankreuzen: **JA**, **NEIN** oder **WEISS NICHT**. So wie du dich jetzt gerade in deinem Leben siehst.

Mein Test ist keine Bewertung, er ist eine Einladung zur ehrlichen Selbstreflexion. Es geht hier nicht um richtig oder falsch, sondern um ein Innehalten, nur du für dich.

Beruf & Alltag

Frage	Ja	Nein	Weiss nicht
Freust du dich auf deine Arbeit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besteht deine Arbeit aus dem, was du gerne machst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lebst du für das Wochenende?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast du einen guten Work-Life-Flow?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast du immer wieder das Gefühl, du musst im Leben um alles kämpfen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Überdenkst du alles, was du machst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlst du dich immer wieder übervorteilt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Selbstbild & Authentizität

Frage	Ja	Nein	Weiss nicht
Hast Du das Gefühl, dass du authentisch bist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weißt Du, was du tun würdest, wenn du keine Sorgen hast?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlst du dich öfters von anderen Menschen missverstanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn Du dich im Spiegel anschaust, sagst du dann etwas Nettes zu dir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast du das Gefühl, du bist irgendwann in deinem Leben falsch abgebogen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast du Geheimnisse, die du niemandem erzählst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Energie & Emotionen

Frage	Ja	Nein	Weiss nicht
Schläfst Du gut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlst du dich energiegeladen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lässt du dich gerne treiben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bist du immer wieder wütend?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast du körperliche Schmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verspürst Du immer wieder Frust, Traurigkeit oder Resignation?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sinn & Orientierung

Frage	Ja	Nein	Weiss nicht
Weißt du, was du im Leben erreichen willst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast Du für Dein Leben große Ziele?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast du das Gefühl, nirgendwo richtig dazuzugehören?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kennst du deine persönliche Lebensaufgabe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bist du auf der Suche nach deiner Berufung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erkennst du (zu) wenig Sinn in dem, was du täglich tust?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Beziehungen & Umfeld

Frage	Ja	Nein	Weiss nicht
Kannst Du gut mit Dir alleine sein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast Du eine Person, die dir ganz nahe steht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Akzeptierst du andere Meinungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlst du dich manchmal von anderen Menschen abgelehnt oder kritisiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterbrichst du regelmäßig andere im Gespräch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gehst du gerne auf andere Menschen zu?

Fühlst du dich immer wieder ungerecht behandelt?

Deine Auswertung

Vergiss Punktesysteme. Viel spannender ist:

Was hast du beim Beantworten gespürt?

- Wo hast du gezögert?
- Wo warst du überrascht über deine eigene Antwort?
- Wo kam ein inneres „Ja, da ist was“ oder ein Kloß im Hals?

Statt einer starren Analyse findest du hier fünf Reflexionsfelder.

Schau einfach, wo du dich wiederer kennst:

1. Emotionale Erschöpfung oder Dauer-Funktionieren

Viele **Ja** bei Fragen wie:

- Hast du regelmäßig Frust, Traurigkeit oder Resignation?
- Fühlst du dich oft wütend oder leer?
- Hast du das Gefühl, du bist irgendwann falsch abgebogen?

👉 Dann ist unter der Oberfläche einiges los. Coaching kann dir helfen, Emotionen zu sortieren und wieder in deine Kraft zu kommen.

2. Wenig Verbindung zu dir selbst

Viele **Nein** oder **Weiß nicht** bei, z.B.:

- Weißt du, was du im Leben willst?
- Sagst du dir was Nettes im Spiegel?
- Kannst du gut mit dir allein sein?

👉 Vielleicht fehlt dir gerade der Zugang zu deinem echten Ich. Coaching kann dich dabei unterstützen, dich wieder mit dir selbst zu verbinden.

3. Sinnkrise oder Neuorientierung

Wenn du dich bei Fragen wie:

- Warum mache ich das alles?
- Lebe ich mein Ding – oder das der anderen?

nicht klar positionieren konntest:

👉 Du bist im Zwischenraum. Kein Scheitern – oft der Anfang von echter Klarheit.

4. Schwierigkeiten im Umgang mit anderen

Viele **Ja** bei:

- Fühlst du dich oft missverstanden?
- Fühlst du dich abgelehnt oder kritisiert?

- Unterbrichst du andere – oder wirst oft unterbrochen?

👉 Es könnte an der Zeit sein, dir deine Beziehungen und deine Kommunikation näher anzuschauen, ohne Schuld, mit viel Ehrlichkeit.

5. Viele "Weiß nicht"-Antworten

Das ist auch eine Antwort und das ist kein Zeichen von Schwäche. Im Gegenteil: Vielleicht stehst du gerade mitten im Nebel. Irgendwas passt nicht mehr, aber du weißt noch nicht, was kommen darf. Du brauchst keine Lösung auf Knopfdruck. Nur eine Unterstützung, um zu erkennen, was in dir gerade Raum braucht.

💬 **Mein Fazit:**

Wenn du beim Lesen innerlich genickt hast, oder gedacht hast „*Genau so fühle ich mich*“, dann ist das kein Alarmzeichen sondern ein Impuls, ein *Hey, da ist noch mehr möglich*. Mehr du. Mehr Klarheit. Mehr Leben.

Melde dich gerne für ein kostenfreies Erstgespräch bei mir unter www.calendly.com/erfolgreicherfuellt

Ich freue mich auf Dich.
Deine Katharina Plange