

WIE KLAR BIST DU IN DEINER MITTE?

Dieser QuickCheck richtet sich an Führungskräfte, die sich selbst einschätzen und herausfinden wollen, wo sie gerade stehen.

Was erwartet dich?

28 Fragen aus den Bereichen **Selbstführung**, **Selbstwahrnehmung**, **Selbstorganisation** und **Selbstwirksamkeit**.

Die Beantwortung dauert ca. 10–15 Minuten.

Wie funktioniert's?

Beantworte jede Frage spontan und intuitiv mit Ja oder Nein. Es gibt kein Richtig oder Falsch – nur ehrliche Reflexion.

Was bringt dir das Ergebnis?

Du bekommst einen schnellen Überblick, wo du gerade stehst – und 3 konkrete Impulse, wie du dich weiterentwickeln kannst.



QUICKCHECK

DEINE SELBSTEINSCHÄTZUNG IM BEREICH SELBSTFÜHRUNG

Hast du oft das Gefühl, zu viele Aufgaben gleichzeitig erledigen zu müssen?

JA

NEIN

Bist du am Ende des Tages häufig erschöpft, obwohl du viel geschafft hast?

JA

NEIN

Fehlt dir im Alltag manchmal der Überblick?

JA

NEIN

Reagierst du öfter, als dass du bewusst handelst?

JA

NEIN

Hast du regelmäßig das Gefühl, funktionieren zu müssen, statt wirklich zu führen?

JA

NEIN

Versuchst du oft, es allen recht zu machen?

JA

NEIN

Bist du oft gedanklich schon beim nächsten Termin, obwohl du noch im aktuellen Gespräch bist?

JA

NEIN

KONTAKT SPEICHERN

SOCIAL MEDIA



TERMIN BUCHEN

LEISTUNGEN ANSEHEN



ERKENNEN + VERSTEHEN = VERÄNDERUNG²

QUICKCHECK

DEINE SELBSTEINSCHÄTZUNG IM BEREICH SELBSTWAHRNEHMUNG

Nimmst du dir regelmäßig bewusst Zeit für dich?

JA

NEIN

Weißt du spontan, was du gerade brauchst – körperlich oder emotional?

JA

NEIN

Fällt es dir schwer, Pausen einzuplanen und auch wirklich zu machen?

JA

NEIN

Gibt es Tage, an denen du nicht weißt, ob du gerade zufrieden oder überfordert bist?

JA

NEIN

Ignorierst du gelegentlich Signale deines Körpers, weil „keine Zeit dafür ist“?

JA

NEIN

Denkst du oft mehr an die Bedürfnisse anderer als an deine eigenen?

JA

NEIN

Fühlst du dich in deiner Rolle als Führungskraft manchmal allein gelassen?

JA

NEIN

KONTAKT SPEICHERN

SOCIAL MEDIA



TERMIN BUCHEN

LEISTUNGEN ANSEHEN



ERKENNEN + VERSTEHEN = VERÄNDERUNG²

DEINE SELBSTEINSCHÄTZUNG IM BEREICH SELBSTORGANISATION

Arbeitest du oft an vielen Themen gleichzeitig
– ohne dich auf eines richtig zu fokussieren?

JA

NEIN

Entscheidest du schnell?

JA

NEIN

Wünschst du dir mehr Leichtigkeit und
Struktur im Alltag?

JA

NEIN

Fällt es dir schwer, Aufgaben abzugeben –
obwohl du es gern würdest?

JA

NEIN

Bist du oft im „Abarbeiten“, statt im
bewussten Gestalten?

JA

NEIN

Denkst du oft über Themen nach, die dich
eigentlich gerade nicht weiterbringen?

JA

NEIN

Hast du das Gefühl, nicht mehr zu wissen,
was dir wirklich wichtig ist?

JA

NEIN

KONTAKT SPEICHERN

SOCIAL MEDIA



TERMIN BUCHEN

LEISTUNGEN ANSEHEN



QUICKCHECK

DEINE SELBSTEINSCHÄTZUNG IM BEREICH SELBSTWIRKSAMKEIT

Hast du manchmal das Gefühl, du gibst viel –
aber es bewegt sich wenig?

JA

NEIN

Zweifelst du gelegentlich an deiner
Wirksamkeit als Führungskraft?

JA

NEIN

Fällt es dir schwer, im hektischen Alltag bei
dir selbst zu bleiben?

JA

NEIN

Wünschst du dir, souveräner mit Druck und
Stress umgehen zu können?

JA

NEIN

Fühlst du dich oft für alles verantwortlich –
auch wenn es nicht dein Thema ist?

JA

NEIN

Hast du manchmal das Gefühl, nicht genug
wahrgenommen oder wertgeschätzt zu
werden?

JA

NEIN

Spürst du manchmal, dass du mehr bewegen
könntest – wenn du klarer bei dir wärst?

JA

NEIN

KONTAKT SPEICHERN

SOCIAL MEDIA



TERMIN BUCHEN

LEISTUNGEN ANSEHEN



ERKENNEN + VERSTEHEN = VERÄNDERUNG²

DAS ERGEBNIS DEINER

SELBSTEINSCHÄTZUNG

BIS ZU 7x "JA"

Du bist sehr gut unterwegs!

Du scheinst in deiner Mitte zu sein, hast Klarheit, Selbstführung und Wirkung gut im Griff. Dein Umgang mit Druck, Fokus und Selbstwahrnehmung ist reflektiert – das ist stark.

Hier sind 3 Empfehlungen für dich:

- Feiere deine Klarheit und nutze sie bewusst als Stärke.
- Reflektiere regelmäßig, was dich gerade besonders gut trägt.
- Teile deine Erfahrung – andere können davon profitieren.

BIS ZU 14x "JA"

Du bist gut unterwegs – da geht noch mehr!

Du führst bewusst und achtsam, spürst aber punktuell, dass es noch leichter, klarer oder wirkungsvoller gehen könnte. Das ist ein guter Moment, um genauer hinzuschauen.

Hier sind 3 Empfehlungen für dich:

- Nimm dir gezielt Zeit für Selbstreflexion – z. B. in Form eines Coachings.
- Prüfe, wo du zu oft im Reagieren bist – und entwickle Strategien fürs Gestalten.
- Lass uns unverbindlich sprechen – schon das erste Gespräch bringt dir neue Impulse.

KONTAKT SPEICHERN

SOCIAL MEDIA



TERMIN BUCHEN

LEISTUNGEN ANSEHEN



DAS ERGEBNIS DEINER

SELBSTEINSCHÄTZUNG

BIS ZU 21x “JA”

Es ist Zeit, dir selbst mehr Raum zu geben!

Du spürst, dass etwas nicht mehr rund läuft. Der Druck ist hoch, die Energie geht verloren, und du verlierst dich zwischen Erwartungen und To-dos. Du musst nicht allein da durch.

Hier sind 3 Empfehlungen für dich:

- Erkenne: Du darfst dir Unterstützung holen – das ist keine Schwäche, sondern ein Zeichen von Stärke.
- Fang an, dir selbst wieder wichtiger zu werden – Schritt für Schritt.
- Mein 6-Schritte-Konzept bringt dich zurück in deine Mitte – lass uns sprechen.

BIS ZU 28x “JA”

Höchste Zeit, etwas zu verändern!

Du bist an einem Punkt angekommen, an dem viel zu viel auf deinen Schultern liegt. Es geht nicht darum, noch mehr auszuhalten – sondern darum, neu auszurichten. Klarheit, Fokus und Selbstwirksamkeit sind jetzt entscheidend.

Hier sind 3 Empfehlungen für dich:

- Nimm deine Signale ernst – und mach den ersten Schritt für dich.
- Du brauchst jetzt keine weitere To-do-Liste, sondern einen klaren Weg raus aus dem Dauerstress.
- Ich begleite dich – persönlich, strukturiert und wirksam. Buch dir dein kostenloses Kennenlerngespräch.

KONTAKT SPEICHERN

SOCIAL MEDIA



TERMIN BUCHEN

LEISTUNGEN ANSEHEN



ERKENNEN + VERSTEHEN = VERÄNDERUNG²