

Wie zufrieden bist Du in Deinem Leben?

Mach den Test und finde es heraus



Wie zufrieden bist Du in Deinem Leben?

BESCHREIBUNG

Dieser Test hilft Dir dabei, deine Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen zu reflektieren. Er soll Dir Klarheit darüber verschaffen, welche Bereiche des Lebens gut laufen und wo Du möglicherweise Anpassungen vornehmen möchtest, um Dein Leben mehr nach Deinen Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten.

ANLEITUNG

Für jede Frage bewertest Du Deine aktuelle Zufriedenheit auf einer Skala von 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden).

Lebensbereich Job & Karriere

Wie zufrieden bist Du in dem Job, den Du gerade machst? _____

Wie sehr fühlst Du Dich in Deinem Beruf wertgeschätzt? _____

Wie sehr hast Du das Gefühl, dass Du Dein berufliches Potential voll ausschöpfen kannst? _____

Wie gut passt Dein aktueller Job zu Deinen Stärken und Werten? _____

Wie wohl fühlst Du Dich in Deinem Arbeitsumfeld
(Kollegen, Arbeitsplatz etc.)? _____

Wie hoch ist Deine Motivation, morgens zur Arbeit zu gehen? _____

Lebensbereich Partnerschaft

Wie glücklich bist Du in Deiner Partnerschaft? _____

Wie sehr versteht Dein Partner Deine Bedürfnisse und geht darauf ein? _____

Wie ausgeglichen ist das Geben und Nehmen in Eurer Beziehung? _____

Wie zufrieden bist Du mit der Zeit, die Ihr zusammen verbringt
(gemeinsame Hobbys etc.)? _____

Wie sehr hast Du das Gefühl, dass Eure Beziehung sich weiterentwickelt? _____

Wie ähnlich sind Eure Vorstellungen von Eurer Zukunft, habt Ihr
z.B. eine gemeinsame Vision davon? _____

Wie zufrieden bist Du in Deinem Leben?

Lebensbereich Freundschaften

- Wie zufrieden bist Du mit Deinen Freundschaften? _____
- Wie gut kannst Du Du selbst sein, bei den Menschen um Dich herum? _____
- Gibt es genügend Menschen, die Dich unterstützen und Dir zuhören? _____
- Wie sehr sind Deine Freundschaften so, wie Du sie gerne hättest? _____
- Wie sehr fühlst Du Dich in Deinen Freundschaften wertgeschätzt? _____
- Bist Du zufrieden mit der Zeit, die Du in Deine Freundschaften investierst? _____

Lebensbereich Gesundheit & Selfcare

- Wie zufrieden bist Du mit Deiner Work-Life-Balance? _____
- Wie gut achtest Du auf Deine mentale Gesundheit? _____
- Hast Du das Gefühl, genügend Pausen in Deinen Alltag zu integrieren? _____
- Hast Du genug Routinen, mit denen Du Stress abbauen kannst? _____
- Wie zufrieden bist Du mit Deinem Körper? _____
- Wie gesund ist Deine Ernährung? _____

Lebensbereich Sport & Bewegung

- Wie gut schaffst Du es, Dich regelmäßig körperlich zu betätigen? _____
- Wie viel Freude bereitet Dir der Sport, den Du machst? _____
- Wie sehr hast Du das Gefühl, dass Dein Sport Deine Gesundheit unterstützt? _____
- Wie ausgeglichen ist Dein Verhältnis zwischen Bewegung und Erholung? _____
- Wie zufrieden bist Du mit Deiner körperlichen Fitness? _____
- Wie regelmäßig bewegst Du Dich an der frischen Luft? _____

Wie zufrieden bist Du in Deinem Leben?

AUSWERTUNG

Addiere Deine Bewertungen pro Lebensbereich. Jeder Lebensbereich hat 6 Fragen, also kann der Bereich maximal 60 Punkte erreichen.

ANALYSE

0 - 20 Punkte

Achtung: Dieser Lebensbereich braucht dringend mehr Aufmerksamkeit. Es ist wahrscheinlich, dass hier einige Dinge unausgesprochen oder ungelöst sind, die Dich belasten.

21 - 40 Punkte

Unzufrieden: IN diesem Bereich läuft nicht alles optimal, aber es gibt bereits Lichtblicke. Hier kannst Du kleine Veränderungen vornehmen, um wieder mehr Balance und Zufriedenheit zu finden.

41 - 60 Punkte

Gut bis sehr gut: In diesem Lebensbereich läuft es insgesamt gut. Nutze das als Stärke und Inspiration, um andere Bereiche zu verbessern.

NÄCHSTE SCHRITTE

Sieh Dir an, welche Lebensbereiche besonders niedrig bewertet wurden. Das sind Bereiche, in denen Du vielleicht eine Veränderung anstoßen möchtest.

Reflektiere: Was hindert Dich daran, zufriedener in diesem Bereich zu sein? Wer oder was könnte Dir dabei helfen, hier etwas zu verändern? Was bräuchte es für diese Veränderung noch?

Lege kleine erreichbare Ziele fest, um schrittweise mehr Zufriedenheit zu finden.

Wie zufrieden bist Du in Deinem Leben?

So, den ersten wichtigen Schritt hast Du jetzt gemacht!

Du hast Dir Deine Lebensbereiche vor Augen geführt und sie mit Hilfe der Fragen systematisch abgeklopft. Dabei hast Du Dir bewusst gemacht, mit welchen Dingen Du zufrieden bist und wo es vielleicht besser laufen könnte. Vielleicht sind Dir auch noch andere Punkte eingefallen, die hier nicht abgefragt wurden, die Du aber gerne zusätzlich reflektieren würdest. Dann notiere Dir die Fragen oder ergänze sie in der Liste.

Du hast gemerkt, dass es es noch Verbesserungspotential gibt und möchtest das gerne ändern?

Dann lass uns gerne darüber sprechen und gucken, wie ich Dir helfen kann.

In einem kostenlosen Kennenlern Call treffen wir uns per Zoom und gucken, wo es bei Dir hakt. Wir sortieren die Dinge und schauen, in wie weit Dir ein Coaching mit mir bei diesem Thema weiterhelfen könnte.

Wenn alles passt, dann gucken wir ob und wie wir zusammen arbeiten wollen.

Melde Dich gerne per Mail bei mir:

nina@ninamuellersommer.de

[Oder buch dir jetzt direkt einen kostenlosen Kennenlern Call bei Calendly:](#)

Deine Nina