

Business-Coaching Selbsttest

Damit Sie selbst überprüfen, ob ein Business-Coaching Sie in Ihrer aktuellen beruflichen Situation unterstützen könnte, markieren Sie bitte von den folgenden Aussagen die, denen Sie zustimmen:

- Ich möchte meine persönliche Weiterentwicklung innerhalb kurzer Zeit erreichen.
- Ich will meine soziale Kompetenz und meine Emotionale Intelligenz entwickeln.
- Ich muss meine berufliche Situation verändern – kann aber momentan nicht erkennen, wie es weitergehen kann und soll.

- Ich bin unsicher, ob ich eine neue, spannende Herausforderung annehmen soll oder ob nicht.
- Ich will meine Karriereplanung neu überdenken oder meine Management- und Führungskompetenz oder Überzeugungskraft weiter entwickeln.
- Ich wünsche mir Feedback von unabhängiger Seite zu meinen Gedanken und Handlungen.

- Ich kann nicht „Nein“ sagen.
- Es fällt mir schwer, meine Position und Interessen zu vertreten.
- Bei Konflikten ziehe ich immer den Kürzeren.

- Ich will meinen Platz in einer veränderten beruflichen Umgebung finden.
- Ich bin, im Gegensatz zu früher, konfliktscheuer geworden.
- Ich habe seit einiger Zeit mehr Konflikte mit Kollegen, Mitarbeitern, Vorgesetzten oder Kunden als früher.

- Die Zusammenarbeit in unserem Team klappt nicht.
- Die Kommunikation mit Mitarbeitern, Kollegen, Führungskräften oder Kunden ist gestört.
- Ich erlebe bei uns einige Reibungsverluste, Performance- oder Führungsprobleme.

- Ich denke öfter, dass mir nichts wirklich gelingt und sehe mich manchmal als Versager.
- Ich fühle mich häufig überfordert und oft erschöpft und ausgelaugt.
- Ich bin oft unsicher und mein Selbstvertrauen schwindet.

- Ich habe Lampenfieber vor Präsentationen, Reden oder Auftritten.
- Wenn ich mich vor einer unbekanntem Gruppe vorstellen soll, geht es mir schlecht.
- Werde ich gelobt, ist mir das eher unangenehm.

- Ich kann es keinem recht machen.
- Jemand wie ich hat doch gar keine Chance, genommen zu werden.
- Eigentlich kann ich mehr erreichen. Eigentlich.

- Ich erreiche meine Ziele oder Vorgaben kaum oder gar nicht.
- Mir fehlt die Motivation, meine Herausforderungen anzugehen und meine Ziele zu erreichen.
- Ich sehe, dass meine Leistungskraft wie blockiert zu sein scheint.

- Ich mache immer Überstunden. Ich arbeite zu viel und bin am Ende meiner Leistungsfähigkeit angekommen.
- Ich denke, dass ich unentbehrlich bin. Bin ich nicht bei der Arbeit, bin ich trotzdem immer erreichbar.
- Ich habe die Freude und Lust an meinem Job verloren, gehe nur widerwillig zur Arbeit und kann nach einem Arbeitstag auch nur schwer abschalten. Private Kontakte und Interessen finden fast nicht mehr statt.

- Ich meine, dass „es“ besser laufen müsste, kann aber noch nicht genau sagen, was.
- Ich habe genaue Vorstellungen davon, wie es besser wäre – weiß aber nicht, wie ich da hinkomme.
- Ich richte meine Handlungen danach, was andere von mir denken und erwarten.

- Ich will gestärkt aus der aktuellen Krise hervorgehen oder auf kommende Veränderungen gut vorbereitet sein.
- Da gibt es eine Konflikt- oder Problemsituation, die ich nicht durchblicke und ich weiß nicht, wie ich damit umgehen kann und soll.
- Ich finde mich immer und immer wieder in ähnlichen, unangenehmen Situationen wieder.

Wenn Sie vier oder mehr der obigen Aussagen zustimmen können oder Ihnen ein Thema besonders wichtig ist, kann sich ein Anruf bei mir lohnen. Im Festnetz: **08131 2990163**. Oder Sie schicken mir Ihren Wunsch nach einem kostenlosen Erstgespräch über mein Kontaktformular: <http://www.coaching-am-stachus.de/9-0-Kontakt.html>