

Fragebogen zu den augenblicklichen Aufgaben.

Überlegen Sie, wie stark Sie in dem Bereich belastet sind, und wie stark Sie die Belastung einschätzen. Bei einer Skala von eins bis zehn könnte das heißen:

1 – nichts zu tun, kein Problem

5 – ganz schön viel, aber ich bekomme es noch hin.

10 – dicke Baustelle, eine Menge Arbeit, nicht mehr zu schaffen.

Sie liegen irgendwo dazwischen.

1. Berufliche Anfragen, Aufträge und Aufgaben:___

2. Familiäre Sorgen, Beziehungen, Erziehung der Kinder oder ähnlich:___

3. Finanzielle Belastungen, Schulden, Zukunftspläne:___

4. Gesundheitliche Ängste und Einschränkungen:___

5. Sorgen in Vereinen, Gruppen oder Freundeskreis:___

6. Andere Probleme, die mit Hobbys und Freizeit zu tun haben:___

7. Terminliche Überforderungen und Überlastungen:___

8. Psychische Grundverfassung:___

Vielleicht gibt es bei Ihnen wenig zu tun, maximal 8 Punkte. Vielleicht schauen Sie sich jetzt aber mal Ihre ganzen Baustellen an und lassen das Ganze so richtig auf sich einwirken. Schaffen Sie es auf 80 Punkte? Wie fühlt sich das an, wenn Sie sehen, was da alles zusammenkommt. Wie steht es um Ihren Energiepegel? Sinkt er? Steigt er? Was müssen Sie alles „abarbeiten“, damit es Ihnen wieder gut geht?