

Der Wirksamkeits-Check

Wo stehst du gerade zwischen Druck und Flow? 10 Aussagen. 3 Minuten. Eine ehrliche Standortbestimmung.

Lies dir jede Aussage in Ruhe durch und kreuze an, wie sehr sie aktuell auf dich zutrifft. Es gibt hier kein richtig oder falsch – nur eine ehrliche Bestandsaufnahme.

	Trifft nicht zu (0)	Trifft teils zu (1)	Trifft voll zu (2)
1. Ich bin abends oft erschöpft, obwohl der Tag „nur normal“ war.	☐	☐	☐
2. Ich funktioniere meist – ohne wirklich zu spüren, was ich brauche.	☐	☐	☐
3. Ich habe seit Längerem den Gedanken: „Eigentlich müsste ich mal was ändern.“	☐	☐	☐
4. Kleine Rückschläge werfen mich schneller aus der Bahn als früher.	☐	☐	☐
5. Ich habe kaum feste Zeiten für Bewegung oder Erholung im Alltag.	☐	☐	☐
6. Ich sage öfter „Ja“, obwohl innerlich „Nein“ näher wäre.	☐	☐	☐
7. Ich schlafe schlechter oder unruhiger als noch vor ein bis zwei Jahren.	☐	☐	☐
8. Ich habe schon einiges probiert (Bücher, Apps, Kurse) – nachhaltig verändert hat sich wenig.	☐	☐	☐
9. Mir fehlt oft eine klare Priorität – zu viele Baustellen gleichzeitig.	☐	☐	☐
10. Ich würde gerne wieder mehr Energie und Klarheit im Alltag spüren.	☐	☐	☐

Auswertung: Zähle deine Punkte zusammen (0, 1 oder 2 pro Aussage, maximal 20 Punkte). Die Einordnung deines Ergebnisses findest du auf der nächsten Seite.

Wo du gerade stehst

0 – 6 Punkte: Im Flow

Du bist aktuell vergleichsweise stabil unterwegs. Achte darauf, deine Routinen bewusst beizubehalten – gerade in stressigeren Phasen zählt sich das aus.

7 – 13 Punkte: Im Übergang

Du spürst die ersten Anzeichen von Dauerbelastung. Das ist der ideale Zeitpunkt, um gegenzusteuern – bevor aus einzelnen Symptomen ein Muster wird.

14 – 20 Punkte: Im Funktionsmodus

Du funktionierst seit Längerem über deine eigentliche Kapazität hinaus. Das ist kein Versagen, sondern ein deutliches Signal – jetzt ist ein guter Moment, ehrlich hinzuschauen.

Deine Mini-Übung für heute

Egal, wo du stehst: Nimm dir heute 10 Minuten Zeit für einen Spaziergang oder kurzen Lauf – ohne Handy, ohne Musik. Stelle dir dabei eine einzige Frage: „Was würde mir jetzt wirklich guttun?“ Notiere dir die erste ehrliche Antwort, die kommt. Nicht bewerten, nicht sofort umsetzen – nur festhalten. Das ist der erste Schritt: verstehen, bevor du handelst.

Und jetzt?

Wenn du deine Ergebnisse gerne einordnen und besprechen möchtest: Im kostenlosen, unverbindlichen Erstgespräch (30 Minuten) schauen wir gemeinsam auf deine Situation – ganz ohne Verkaufsdruck.

Kostenloses Erstgespräch buchen → volker-ehmann.at/kontakt