



SASCHA MAURER

NEUAUSRICHTUNG JETZT!



Dein Check zur
Selbstausrichtung

Standortbestimmung
**von Leben, Beruf &
Persönlichkeit**

Der **Neuausrichter**.
Für das **Beste in Dir**.

Sascha **Maurer**
Februar **2022**

Nutze den **Check zur Selbstausrichtung Deines Lebens JETZT!**

Standortbestimmung von **Leben, Beruf & Persönlichkeit**

Auf den folgenden Seiten findest Du zentrale Fragen zum Status Deiner Selbstausrichtung, die Deine Erfüllung, Deine Zufriedenheit, Dein Wohlbefinden mit dem Leben bestimmen, das Du gerade führst!

1. Drucke Dir diese Checkliste aus!
2. Beantworte die zehn Fragen so ehrlich wie möglich!
3. Vereinbare ein kostenfreies Beratungsgespräch mit mir – unter: <https://saschamaurer.coach/termin/>
4. Schicke mir Deine ausgefüllte Checkliste zu – unter: s.maurer@mylifetalents.de
5. Führe ein kostenfreies Beratungsgespräch mit mir, in dem ich Dich unterstütze, umfassend zu verstehen, wo Du gerade stehst, was Du zu Deiner Erfüllung, Deinem Wohlbefinden wirklich brauchst – und wie Du dorthin nachhaltig sinnvoll und erfolgreich kommst!

Ich freue mich auf Dich – und vergiss nie: **Erfinde Dich neu, bevor es das Leben tut!**

Dein **Sascha**

Coaching by **Sascha Maurer**. Der **Neuausrichter**. Für das **Beste in Dir**.



SASCHA MAURER

NEUAUSRICHTUNG JETZT!

Dein **Check zur Selbstausrichtung I** Standortbestimmung **von Leben, Beruf & Persönlichkeit**

Wie schätze ich auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = gering/negativ und 10 = hoch/positiv bedeutet) ... ein?

1. Mein **Selbstbild**: Welches persönliche Bild von mir selbst habe ich generell?

negativ

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

positiv

2. Meine **Selbstwertschätzung**: Für wie wertvoll und kompetent halte ich mich selbst?

gering

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

hoch

3. Meine **Sinnstiftung/-gebung**: Für wie sinnvoll und sinnstiftend halte ich mein Leben?

gering

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

hoch

4. Meine **Selbstbestimmung**: Wie frei bestimme ich selbst über mein Leben?

gering

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

hoch

5. Meine **Selbstverwirklichung**: Wie sehr habe ich mich bisher verwirklicht?

gering

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

hoch

6. Meine **Selbstwirksamkeit**: Wie überzeugt bin ich davon, etwas bewirken zu können?

gering

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

hoch

7. Meine **Selbstregulation/-steuerung**: Wie gut kann ich mich selbst zielgerichtet steuern?

gering

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

hoch

8. Meine **Erfolgsbilanz**: Für wie erfolgreich halte ich mich persönlich und mein Leben?

gering

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

hoch

9. Meine **Nachhaltigkeit**: Wie nachhaltig sinnvoll und erfolgreich führe ich mein Leben?

gering

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

hoch

10. Mein **Wohlbefinden**: Wie wohl fühle ich mich persönlich mit meinem Leben?

gering

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

hoch



Dein **Check zur Selbstausrichtung II** Standortbestimmung zum **Umsetzungsprozess**

Weiß ich auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = „NEIN, überhaupt nicht!“ und 10 = „JA, vollständig!“)...

1. ...in welcher **Lebens- und Umbruchphase** ich mich aktuell befinde?

NEIN	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	JA
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

2. ...in welchen **Lebensbereichen** ich unerfüllt bin und mich neuausrichten sollte?

NEIN	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	JA
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

3. ...in welchen **Dimensionen mein psychisches Wohlbefinden** eingeschränkt ist?

NEIN	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	JA
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

4. ...welche **Lebens-, Miss- und Lernerfolge** mich in meinem Leben am meisten geprägt haben?

NEIN	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	JA
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

5. ...welche **Fähigkeiten und Stärken** ich dadurch entwickelt habe?

NEIN	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	JA
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

6. ...in welchem Ausmaß ich überzeugt bin, die **Kontrolle über mein Leben** zu haben?

NEIN	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	JA
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

7. ...welche **Lebensorientierungen/-ausrichtungen** für mich am bedeutsamsten sind?

NEIN	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	JA
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

8. ...welches **zentrale Lebensthema** mich als Entwicklungsaufgabe durch mein Leben begleitet?

NEIN	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	JA
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

9. ...welche bedeutsamen und sinnstiftenden **Lebens-, Karriere- oder Entwicklungsziele** ich habe?

NEIN	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	JA
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

10. ...welche **inneren und äußeren Widerstände** mich an der erfolgreichen Umsetzung hindern?

NEIN	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	JA
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

11. ...was ich **zu entscheiden und umzusetzen** habe, um mein/e Ziel/e nachhaltig zu erreichen?

NEIN	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	JA
------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----