

Fragebogen

Mit diesem kurzen Fragebogen,
der insgesamt nur 30 Fragen beinhaltet,
kannst du ganz schnell und unkompliziert herausfinden,
ob ein Mentaltraining auch für dich Sinn macht.

Auf was wartest du also noch?
Kreuze an, was auf dich zutrifft.

Los gehts!



Fragebogen

@nis.ys sprechstunde

Gefühle

Du..

- ☐ ..kennst den Unterschied zwischen Gefühle und Emotionen?
- ☐ ..lebst deine Gefühle, egal ob diese „positiv“ oder „negativ“ sind?
- ☐ ..weißst wann du in bestimmten Situationen wie reagierst?
- ☐ ..kannst in solchen Situationen deine Gedanken und Gefühle reflektiert wahrnehmen?
- ☐ ..kannst dich aktiv dagegen entscheiden, deinen Gefühlen die Kontrolle über dich zu geben?
- ☐ ..bist dir darüber bewusst, dass Gefühle „nur“ dein aktuelles Empfinden ausdrücken und du als Person nicht dieses Gefühl bist?
(Du bist nicht wütend, sondern du empfindest Wut)

Gedanken

Du..

- ☐ ..kennst deine persönlichen Glaubenssätze?
- ☐ ..überprüfst deine Gedanken auf negative Glaubenssätze?
- ☐ ..weißst wie deine Glaubenssätze entstanden sind?
(z.B. Familie, Bezugspersonen, Lehrer:innen...)
- ☐ ..förderst aktiv deine positiven Glaubenssätze?

Blickwinkel

Du..

- ☐ ..versuchst in herausfordernden Situationen Geschehnisse auch aus einer anderen Perspektive zu betrachten?
- ☐ ..tust dir dabei leicht, Situationen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten?
- ☐ ..holst dir aktiv andere Meinungen zu einem Thema ein?

Fragebogen

@nis.ys sprechstunde

Achtsamkeit

Du..

- ☐ ..weißst was Achtsamkeit bedeutet?
- ☐ ..kennst verschiedene Achtsamkeitsübungen?
- ☐ ..integrierst Achtsamkeit aktiv in deinen Alltag?

Selbstfürsorge

Du..

- ☐ ..weißst, was Selbstfürsorge bedeutet?
- ☐ ..nimmst dir aktiv Zeit für dich selbst?
- ☐ ..lobst dich selbst, wenn du etwas gut gemeistert hast?
- ☐ ..lobst dich selbst, auch wenn diese Dinge nichts mit „Leistung“ zu tun haben?
- ☐ ..kennst deine eigenen Bedürfnisse und versuchst dir diese aktiv zu erfüllen?

Dankbarkeit

Du..

- ☐ ..bist auch für Kleinigkeiten im Alltag dankbar?
- ☐ ..reflektierst regelmäßig, wofür du in deinem Leben dankbar bist?
- ☐ ..meldest Menschen in deinem Umfeld deine Dankbarkeit für sie selbst oder die Dinge, die sie für dich tun ehrlich und offen zurück?

Soziales

Du..

- ☐ ..hörst deinem Gegenüber aktiv zu und lässt die Person ausreden?
- ☐ ..sprichst offen über deine Gefühle und deren Auslöser?
- ☐ ..sprichst mit Menschen offen über deine Bedürfnisse?
- ☐ ..setzt Grenzen und hältst diese auch ein?
- ☐ ..kannst dich entschuldigen und dazu stehen, wenn du einen Fehler gemacht hast?
- ☐ ..weißst, dass du nicht für das Verhalten anderer verantwortlich bist?

Auswertung

Ein Mentaltraining macht grundsätzlich immer Sinn!

An den Fragen, die du nicht ankreuzen konntest,
kannst du bereits erkennen, in welchen Bereichen du mit einem
Mentaltraining Erfolge erzielen könntest.

**Verschwende also keine Zeit mehr und
buche deine erste Einheit!**

Melde dich jetzt an!



Du möchtest mich vorher noch kennenlernen?

Vereinbare gerne ein kostenloses und
unverbindliches Erstgespräch.

@nis.ys sprechstunde



Nis.ys

SPRECHSTUNDE

 nis.ys_sprechstunde

 Nisys Sprechstunde

 www.nisyssprechstunde.com

Denise Bany-Berger

T: 0681 / 81 66 31 28

E: office@nisyssprechstunde.com