



Test: Coaching oder Therapie?

Dies ist kein medizinisch-wissenschaftlicher Fragebogen, sondern lediglich eine spielerisch-kreative Form der Selbsteinschätzung.

Schätze ein, wie stark dich das Gefühl/der Zustand belastet, wie intensiv das Gefühl/der Zustand ist und wie lange er andauert.

Belastungsgrad: 1 = leicht belastend; 2 = mittelmäßig belastend; 10 = stark belastend

Intensität: 1 = gering; 2 = intensiv; 3 = sehr intensiv

Dauer: Einige Tage = **1**; länger als zwei Wochen = **2**; länger als zwei Monate = **3**

Trage den jeweiligen Wert ins Feld ein.

Symptom / Zustand	Belastungsgrad	Intensität	Dauer
Unsicherheit			
Erschöpfung			
Niedergeschlagenheit			
Traurigkeit			
Verwirrtheit			
Entscheidungsschwäche			
Schlafstörungen			
Ängste			
Überforderung			
Innere Leere			
Hoffnungslosigkeit			
Konzentrationslosigkeit			
Reizbarkeit			
Emotionale Instabilität			
Selbstzweifel			
Entscheidungsschwäche			
Wahrnehmungsverzerrungen			
Schmerzen			



Appetitverlust			
Müdigkeit			
Körperliche Schwäche			
Suchtverhalten			
Antriebslosigkeit			
Vermeidungsverhalten			
Selbstverletzendes Verhalten			
Sozialer Rückzug			
	Σ	Σ	Σ

Summe Spalte 1, 2, 3:

Auswertung

78 bis ca. 155 Punkte

Du scheinst dein Leben gut im Griff zu haben und könntest dir ein Coaching gönnen, um dir etwas Gutes zu tun, indem du an dem einen oder anderen Thema noch etwas arbeitest.

156 bis ca. 400

Hier wird ersichtlich: "Es ist noch Luft nach oben". Einige Aspekte deines Lebens sind echte Herausforderungen für dich und manches würde für dich leichter werden, wenn du sie einmal anschaust und bearbeitest. Dafür ist aber nicht unbedingt eine Therapie vonnöten. Sicherlich würdest du den Dingen auch mit einem guten Coaching auf die Spur kommen und die Knoten lösen.

Über 400 Punkte

Bei über 400 Punkten könnte eine Therapie eine gute Idee sein, denn möglicherweise liegen einige Probleme etwas tiefer und es könnte deine Lebensqualität enorm verbessern, das einmal tiefer zu ergründen. Zu deiner Unterstützung solltest du dir dazu professionelle therapeutische an die Seite holen. ("Auch ein Sheriff braucht mal Hilfe") ;o)