

MENTAL FITNESS CHECK®

Die 30 einfach formulierten Fragen zu den Themenkreisen „Partnerschaft & Familie“, „Arbeit & Karriere“ sowie „Persönliches“ berühren alle wesentlichen Bereiche Ihres Seins.

Bei der Beantwortung dieser Fragen ist es ganz wichtig, dass Sie absolut ehrlich mit sich sind. Nur dann macht die Übung einen Sinn. Schummeln Sie nicht, beschönigen Sie nichts, aber malen Sie auch nicht übertrieben schwarz. Denken Sie über die Punkte, die Sie vergeben wollen, nicht allzu lange nach, sondern folgen Sie dem Impuls des ersten Gedankens. Er ist der richtige.

Drucken Sie diese Pdf-Datei aus. Machen Sie bei jeder Frage in dem Kästchen mit der jeweiligen Wertung, die Sie vergeben wollen, ein Kreuzchen und verbinden Sie dann diese Kreuzchen mit einer Linie. An den extremen Ausschlägen (so sie vorkommen) lässt sich dann ganz leicht ablesen, an welcher Stelle es Ihnen besonders gut geht, bzw. wo die Defizite am größten sind.

Arbeit & Karriere

	0	1	2	3	4	5
Ich mache meine Arbeit sehr gern; mein Beruf ist mir Freude und Erfüllung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Verhältnis zu meinen Kollegen/Mitarbeitern ist freundschaftlich, offen und stressfrei.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Von meinen Vorgesetzten fühle ich mich verstanden und ich werde respektiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Arbeit, die ich erbringe, ist sinnvoll und wichtig und wird gebraucht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Können und Wissen werden von Kollegen und Vorgesetzten anerkannt und geschätzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich in meinem Tun voll und ganz einbringen und verwirklichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich weiter entwickeln und habe gute Aufstiegschancen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Arbeit lässt mir genügend Freiräume für Familie und Freizeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde gut bezahlt; der Verdienst entspricht meinen Leistungen und meiner Position.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte keiner anderen Tätigkeit nachgehen als der, die ich ausübe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Bitte bewerten Sie diese Statements mit Punkten von 0 bis 5:
0 = trifft überhaupt nicht zu
5 = trifft in hohem Maße zu**

Partnerschaft & Familie

	0	1	2	3	4	5
Ich liebe meine(n) Partner(in) von ganzem Herzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In meiner Ehe/Beziehung bin ich sehr glücklich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit meinem Partner kann ich offen über alles reden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zu meinem Partner habe ich volles Vertrauen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Partner und ich haben ein erfülltes Sexualleben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Partner versteht mich und ist mir ein wertvoller Rückhalt in schwierigen Situationen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wir haben viele gemeinsame Interessen und Hobbys, die wir pflegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wir können über uns lachen und haben viel Spaß zusammen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wir verbringen möglichst viel Zeit miteinander.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In meiner Familie fühle ich mich aufgehoben und geschützt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bitte bewerten Sie diese Statements mit Punkten von 0 bis 5:
0 = trifft überhaupt nicht zu
5 = trifft in hohem Maße zu

Persönliches

	0	1	2	3	4	5
Jeder neue Tag ist ein Geschenk, das ich dankbar annehme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voller Energie und Optimismus gehe ich ans Werk und erledige meine Aufgaben mit Freude.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe schon viel Gutes erreicht, worüber ich mich freuen kann und das ich wertschätze.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es gibt noch neue Ideen und Pläne, die ich verwirklichen will.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich ruhig und ausgeglichen und allen Anforderungen des Alltags gewachsen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe gute Freunde, die ich liebe und auf die ich mich verlassen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe genug Geld, um ein zufriedenes und erfülltes Leben zu führen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich achte auf alles Schöne und Gute, das mir begegnet und ich genieße es.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin offen für alles Neue und freue mich, wenn ich etwas dazu lernen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Dasein ist spannend, interessant und im positiven Sinne aufregend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bitte bewerten Sie diese Statements mit Punkten von 0 bis 5:
0 = trifft überhaupt nicht zu
5 = trifft in hohem Maße zu

Auswertung

① 101 – 150 Punkte

Gratulation! Ihre mentale Fitness ist wirklich beachtlich. Sie sind den Fährnissen des Lebens allemal gewappnet, Herausforderungen sind für Sie Motivation und Probleme sind da, um gelöst zu werden. Sie haut nichts um!

Die kleinen Abstriche, die Sie an der einen oder anderen Stelle machen müssen, begreifen Sie als notwendige Lernaufgabe, weil eben nichts und niemand auf dieser Welt perfekt ist. Ihrem Selbstverständnis als glücklichen Menschen kann diese Feststellung nichts anhaben. Weiter so!!!

② 51 – 100 Punkte

Bestimmte Aspekte Ihrer Existenz haben Sie ganz gut im Griff. An manchen Stellen allerdings reicht Ihre mentale Fitness nicht aus, um ein wirklich glückliches Leben zu führen. Hier müssen Sie aktiv werden und einige Trainingseinheiten einlegen.

Sehen Sie sich die extremen Schwachstellen genau an und hinterfragen Sie, warum Sie bei bestimmten Aussagen nur so wenig (oder keine) Punkte vergeben konnten. Aber bitte nicht alle schlechten Ergebnisse auf einmal bearbeiten, das funktioniert nicht. Eines nach dem anderen.

Sie verfügen vermutlich über hinreichend Potential, um die anstehenden Aufgaben alleine, ggf. mit Unterstützung eines Menschen Ihres Vertrauens zu bewältigen. Ein gezieltes Coaching kann helfen, den erwünschten Änderungsprozess schneller und effektiver zu gestalten.

③ 0 – 50 Punkte

Ihnen geht es wahrlich nicht gut. Der Probleberg, den Sie vor sich sehen, ist gewaltig, und ihn abzutragen, erfordert außerordentliche Anstrengungen. Das ist eine sehr schwierige Aufgabe, die aus eigener Kraft kaum zu schaffen sein wird.

Wenn Sie die Negativergebnisse nebeneinander legen, werden Sie unschwer feststellen, dass deren Aufarbeitung und Umgestaltung zum Positiven hin einschneidende Entscheidungen von Ihnen verlangt, und sich Ihr Leben aller Voraussicht nach grundlegend ändern wird. Da es sich um schwerwiegende, mitunter existenzielle Entscheidungen handelt, sollten Sie diese möglichst nicht im Alleingang und ohne professionelle Unterstützung treffen. Denn wäre Ihre mentale Fitness ausreichend, hätten Sie zumindest einen Teil dieser Probleme nicht, oder/und sie wären weniger gravierend.

Fazit

Wenn Sie bei der Auswertung Ihres MFC® in der Kategorie ② oder gar in ③ gelandet sind, heißt es, aktiv zu werden. Dabei ist es grundsätzlich wichtig, einen kühlen Kopf zu bewahren, strategisch vorzugehen und nicht zu viel auf einmal zu wollen. Das würde nur zu weiterer Überforderung und zusätzlichem Stress führen. Genau das aber bringt Sie nicht weiter. Ihr Anliegen ist es, vorhandene Blockaden aufzulösen und nicht, neue hinzuzufügen. Deshalb gilt das Motto: In der Ruhe liegt die Kraft. Nur nichts überstürzen.

Welche Maßnahmen für welches spezifische Problem genau für Sie zu ergreifen sind, ist seriöser Weise aus der Ferne nicht zu beurteilen. Es gibt keinen allgemein gültigen „Königsweg“. Die adäquate Lösung hängt von vielen Faktoren ab und ist nur individuell zu ermitteln – am besten mit Unterstützung eines erfahrenen Mental-Fitness-Coaches oder eines Therapeuten.