

## Reflexion deiner Ziele, Werte und Balance

### Anleitung

Dieser Fragebogen hilft dir, deine aktuellen Ziele, Werte und dein Gleichgewicht im Leben zu reflektieren. Jede Frage bezieht sich auf berufliche und private Aspekte. Bitte bewerte jede Aussage durch Ankreuzen auf einer Skala von 1 bis 5:

1	2	3	4	5
Trifft gar nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft eher zu	Trifft voll zu

### Fragebogen

#### Teil 1: Ursprüngliche Ziele

		1	2	3	4	5
1	Ich erinnere mich klar an die Ziele, die ich mir zu Beginn meiner beruflichen Laufbahn gesetzt habe.					
2	Meine derzeitige Tätigkeit entspricht meinen ursprünglichen beruflichen Zielen.					
3	Ich habe meine privaten Ziele, die ich mir früher gesetzt habe, erreicht oder verfolge sie noch aktiv.					
4	Meine aktuellen beruflichen Aufgaben geben mir das Gefühl, meine langfristigen Ziele zu verfolgen.					
5	Ich bin zufrieden mit den Fortschritten, die ich bisher beruflich und privat gemacht habe.					
<b>SUMME</b>						

#### Teil 2: Aktuelle Werte

		1	2	3	4	5
6	Mir ist bewusst, welche Werte mir im beruflichen Kontext heute wichtig sind.					
7	Meine privaten Werte sind klar definiert und leiten meine Entscheidungen.					
8	Die Arbeit, die ich leiste, entspricht meinen persönlichen und beruflichen Werten.					
9	Ich nehme mir regelmäßig Zeit, meine Werte zu reflektieren und anzupassen.					
10	Es gelingt mir, meine Werte im Alltag umzusetzen und zu leben.					
<b>SUMME</b>						

**Teil 3: Balance finden**

		1	2	3	4	5
11	Ich habe ausreichend Zeit, um mich privat zu erholen und neue Energie zu tanken.					
12	Ich finde in stressigen Phasen Wege, um wieder in Balance zu kommen.					
13	Berufliche und private Verpflichtungen sind bei mir gut ausbalanciert.					
14	Ich nehme mir bewusst Pausen, um auf meine eigene mentale und physische Gesundheit zu achten.					
15	Meine sozialen Kontakte (Familie, Freund*innen) kommen nicht zu kurz.					
<b>SUMME</b>						

**Auswertung**

Zähle deine Punkte zusammen:

<b>SUMME aus Teil 1</b>	
<b>SUMME aus Teil 2</b>	
<b>SUMME aus Teil 3</b>	
<b>GESAMTSUMME</b>	

Ordne die Gesamtpunktzahl in einen der drei Bereiche ein:

- **15 bis 35 Punkte:** Es gibt aktuell klare Herausforderungen in deinen Zielen, Werten oder der Balance. Eine intensive Reflexion ist ratsam, um herauszufinden, was du wirklich brauchst. Maßnahmen: Gespräche mit einem Coach, Fokus auf deine Werte und Prioritäten.
- **36 bis 55 Punkte:** Du bist auf einem guten Weg, hast aber in einigen Bereichen Entwicklungspotenzial. Maßnahmen: Identifiziere die Themen, bei denen du weniger Punkte vergeben hast, und entwickle konkrete Schritte, um Verbesserungen zu erzielen.
- **56 bis 75 Punkte:** Du hast ein gutes Verständnis deiner Ziele, Werte und Balance. Maßnahmen: Nutze diese Klarheit, um deine Erfolge zu festigen und vielleicht als Vorbild für andere zu wirken.

Dieser Fragebogen kann dir helfen, wichtige Erkenntnisse zu gewinnen. Nimm dir Zeit, ehrlich zu dir selbst zu sein, und nutze die Ergebnisse, um gezielte Schritte zur Verbesserung deiner Lebens- und Arbeitssituation zu planen.

**Fragen und Anregungen? Nimm Kontakt mit uns auf: [mail@challengeleadership.de](mailto:mail@challengeleadership.de)**