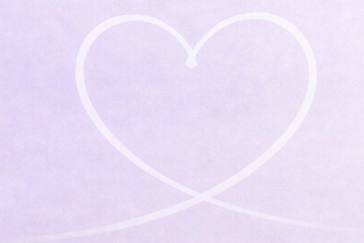




Selbstwertschätzung-Check

für mich und meine Arbeit



*Ein stilles Innehalten
für deinen Arbeitsalltag*

Beate Herold
Abschied & Neubeginn

kontakt@abschied-und-neubeginn.de

Abschied braucht Zeit... Neubeginn braucht Mut



Herzlich willkommen!

Schön, dass du den Weg hierher gefunden hast.

Fragst du dich immer wieder? Wie gehe ich gerade mit mir um – in meinem Arbeitsalltag?

Vielleicht spürst du schon länger, dass etwas nicht mehr rundläuft. Dieser Selbsttest gibt dir Raum, hinzuschauen – leise, ehrlich und ohne Druck.

Als Momentaufnahme.

Als Startpunkt für neue Perspektiven.

Bei den beiliegenden Fragen gibt es kein Richtig oder Falsch. Kreuze an, was jetzt für dich stimmt. Nicht gestern. Nicht idealerweise. Jetzt.

Ich wünsche dir beim Ausfüllen überraschende Einsichten und mutmachende Aussichten, die sich aus den Veränderungen ergeben können.

Hier ein paar kurze Gedanken von mir:

Alltag,

schau hin,

Was fühlst du?

Siehst du deinen Glanz?



Wertschätzung

Selbsteinschätzung im Inneren

Skala 1 (trifft gar nicht zu)-5 (trifft voll zu)

Folge deinem ersten Impuls, ohne nachzudenken!

Ich spüre meinen eigenen Wert – auch ohne
äußeres Lob.

Mein Wert bleibt, auch wenn mir Fehler passieren.

Ich nehme mich selbst ernst.

Ich spreche innerlich freundlich mit mir.

Ich stehe innerlich auf meiner eigenen Seite.

Wenn es schwer wird, bleibe ich mir zugewandt.

Ich erlaube mir, innezuhalten statt mich weiter
anzutreiben.

Ich darf müde sein, ohne mich abzuwerten.

Ich spreche mir innerlich Mut zu.

Ich finde zu mir zurück, Schritt für Schritt.

1 2 3 4 5

0 0 0 0 0

0 0 0 0 0

0 0 0 0 0

0 0 0 0 0

0 0 0 0 0

0 0 0 0 0

0 0 0 0 0

0 0 0 0 0

0 0 0 0 0

0 0 0 0 0



Beate Herold
Abschied & Neubeginn

kontakt@abschied-und-neubeginn.de

Abschied braucht Zeit... Neubeginn braucht Mut



Was sagt dir dieser Test? Wie hilft er dir, dich besser zu verstehen?

Nimm dir einen Moment und betrachte **die Gesamttendenz** deiner Kreuze – nicht jede einzelne Antwort.

Viel „eher zu / trifft voll zu“ (Level 4-5)

Du hast eine tragende Selbstwertschätzung. Deine Innere Haltung gibt dir Sicherheit auch in wackligen Situationen.

💜 Reflexion:

Was trägt mich in schwierigen Momenten?

Viel „teils/teils“ (Level 3)

Du hast Selbstwertschätzung, jedoch gerät sie bei Druck und/oder fehlender Anerkennung von außen in den Hintergrund.

💜 Reflexion:

Wo spürst du Selbstwertschätzung? Wie fühlt sie sich an? Wie kannst du sie als Anker benutzen?

Viel „(eher) nicht“ (Level 1-2)

Das Wichtigste: Du bist gut wie du bist. Der Test zeigt, dass es gerade schwierig ist, dir selbst guter Begleiter zu sein.

💜 Reflexion:

Hast du schon einmal versucht, deinem Spiegelbild am Morgen ein Lächeln zu schenken?

Selbstwertschätzung ist kein Zustand, den man „erreicht“.

Sie ist eine Beziehung zu sich selbst, die stetig wachsen darf.



Selbstführung & Umgang mit Erwartungen

Skala 1 (trifft gar nicht zu)-5 (trifft voll zu)

Folge deinem ersten Impuls, ohne nachzudenken!

Ich erkenne, wann meine Arbeit **gut genug** ist.

Ich nehme meine Grenzen im Arbeitsalltag wahr.

Ich benenne meine Grenzen, wenn sie überschritten werden.

Ich erlaube mir Pausen, ohne mich schuldig zu fühlen.

Wenn Anerkennung ausbleibt, bleibe ich stabil.

Ich kann äußere Erwartungen von meinen eigenen unterscheiden.

Ich lasse mich nicht ausschließlich von Erwartungen anderer leiten.

Ich führe mich auch in stressigen Situationen selbst.

Ich bleibe bei mir, auch wenn der Druck von außen steigt.

Ich fühle mich innerlich orientiert – nicht getrieben.

1 2 3 4 5

0 0 0 0 0

0 0 0 0 0

0 0 0 0 0

0 0 0 0 0

0 0 0 0 0

0 0 0 0 0

0 0 0 0 0

0 0 0 0 0

0 0 0 0 0

0 0 0 0 0



Beate Herold
Abschied & Neubeginn

kontakt@abschied-und-neubeginn.de

Abschied braucht Zeit... Neubeginn braucht Mut



Was sagt dir dieser Test? Wie hilft er dir, dich besser zu verstehen?

Nimm dir einen Moment und betrachte **die Gesamttendenz** deiner Kreuze – nicht jede einzelne Antwort.

Viel „eher zu / trifft voll zu“ (Level 4-5)

Du bleibst innerlich orientiert, erkennst Grenzen und weißt, was gut genug ist – auch unter Druck.

💜 Reflexion:

Was hilft dir, diese Haltung gerade in anspruchsvollen Phasen zu bewahren?

Viel „teils/teils“ (Level 3)

Im Alltag hast du Selbstführung, jedoch lässt du dich in Stresssituationen zu sehr von äußeren Erwartungen leiten.

💜 Reflexion:

Was verlierst du unter Stress aus dem Blick – und was hilft dir, wieder zu dir zurückzufinden?

Viel „(eher) nicht“ (Level 1-2)

Dein Handeln wird stark von äußeren Erwartungen geprägt. Dadurch fühlst du dich oft überfordert. Am Ende fehlt dir die Kraft für dich selbst.

💜 Reflexion:

Wie kannst du dich selbst mit kleinen Momenten stärken, wenn Erwartungen dich erschöpfen?

Selbstführung bedeutet nicht, alles im Griff zu haben.

Sie bedeutet, **sich selbst nicht zu verlassen**, wenn es schwierig wird.



Danke, dass du dir Zeit für diesen Selbsttest genommen hast.

Wenn du dich in vielen Aussagen wiedergefunden hast –
im Funktionieren, im inneren Druck, im Gefühl, nicht gesehen zu sein

-

dann spricht der Test sehr genau **deine aktuelle Arbeitssituation** an.

Gerade dort, wo es schwer oder wacklig wurde, zeigt sich nicht
Schwäche, sondern das, was im Arbeitsalltag gerade zu viel ist und du
zu wenig Halt bekommst.

Der Selbsttest macht sichtbar, wo Selbstwertschätzung und
Selbstführung fehlen.

Vielleicht fühlst du dich so überfordert, dass dir die Kraft für dich
selbst fehlt.

Wenn du diese Punkte nicht allein sortieren möchtest, kann Coaching
ein stimmiger nächster Schritt sein.

Nicht als Pflicht, sondern als Konsequenz aus dem,
was du hier über dich und deine Arbeit erkannt hast.

Wenn du deinen Weg im Arbeitskontext ein Stück **begleitet** gehen
möchtest,
melde dich gern bei mir:

kontakt@abschied-und-neubeginn.de

Dann schauen wir gemeinsam, was dich im Moment stärkt und
entlastet.

Ich freue mich auf dich!

Beate

Beate Herold
Abschied & Neubeginn

kontakt@abschied-und-neubeginn.de

Abschied braucht Zeit... Neubeginn braucht Mut