

HABEN SIE DIE RUHE WEG?

Die Beantwortung der folgenden Fragen kann Ihnen bei Ihrer Selbsterfahrung helfen.

„Bewältige ich mein Leben mit ruhiger Gelassenheit?“

Lassen Sie sich bei der Beantwortung der Fragen Zeit, und wenn Sie Lust auf mehr Information haben, bitten Sie jemanden, der Sie gut kennt, eine Einschätzung von Ihnen zu versuchen. Dazu steht die zweite Spalte "Fremdeinschätzung" zur Verfügung.

Viel Spaß !

Frage	Selbsteinschätzung		Fremdeinschätzung	
	stimmt	stimmt nicht	stimmt	stimmt nicht
1. Ich nehme mir jeden Tag nur soviel vor, wie ich auch in Ruhe bewältigen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jeden Abend schließe ich den Tag mit einem zufriedenen Gefühl ab.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Es fällt mir leicht, das Tempo, in dem die meisten Dinge vor sich gehen, zu akzeptieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich esse immer in Ruhe und nehme mir Zeit, es zu genießen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich lasse meine Gesprächspartner immer ausreden und kann geduldig warten, bis sie ihre Gedanken formuliert haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich bin am Steuer eines Autos immer gelassen, auch wenn ich im Stau stecke.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Eintönige Arbeiten, wie bügeln, Rasen mähen, Geschirr spülen, Listen schreiben, mache ich manchmal gerne; ich betrachte sie als geistige Entspannung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>