

Frage	Selbsteinschätzung		Fremdeinschätzung	
	stimmt	stimmt nicht	stimmt	stimmt nicht
8. Ich befasse mich immer nur mit: einer Sache zur selben Zeit, meine Gedanken sind konzentriert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Wenn ich mich erhole, vergesse ich für den Moment alle Sorgen und Probleme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich spreche ruhig und bedacht, Mimik und Gestik sind im Einklang mit meinen Gefühlen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich kann meinem Gesprächspartner aktiv zuhören und mich ganz auf ihn einstellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich kann mir mit gutem Gewissen die Zeit nehmen, die ich zu meiner Erholung und Entspannung brauche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Bei meiner Zeitplanung lasse ich immer genug Raum für die "Überraschungen des Lebens",	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich bin mit meiner gegenwärtigen Berufssituation zufrieden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ich Sorge gut für meinen Körper (Ernährung, Bewegung, Ästhetik).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ich fühle mich von meiner Umwelt geliebt und respektiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>