



Dein Selbsttest.

Steigt der Druck in dir spürbar?

Stellst du dir auch manchmal Fragen, denen du früher ausgewichen bist?

Zum Beispiel die Frage nach dem Sinn deines bisherigen Lebens?

War alles so richtig bisher?

Bin ich selbst noch richtig?

Stimmen Orientierung und Ziele noch?

Entwickle ich mich noch weiter?

Wie geht es mir mit und in meiner Familie?

Fühle ich mich persönlich noch gesehen, noch respektiert?

Kann ich noch in den Spiegel blicken?

Testen Sie sich jetzt selbst!

- Mir kommt das, was ich bislang für **sinnvoll** und richtig gehalten habe, manchmal **überdenkenswert oder gar falsch vor**
- Ich fühle mich mehr als früher **in/von Beruf, Partnerschaft und Familie eingeeignet**
- In **Partnerschaften** passieren mir immer wieder ähnliche Dinge, die **zu Problemen oder gar einem Ende führen**
- Ich ertappe mich dabei, wie ich in Tagträumen schwelge, in denen es **keine lästigen Telefonate, kein öden Einladungen, keine oberflächlichen Gespräche** und auch keine überfüllten Verkehrsmittel und Supermärkte gibt
- Ich wünsche mir immer öfter, dass mich jemand nach meinen ganz persönlichen Einstellungen, Wünschen und Problemen fragt – **mir einfach einmal zuhört**
- Wenn du Mitte 30 bis Mitte 40 bist: Ich stelle plötzlich meine **Berufswahl** in Frage, ich erinnere mich an Fähigkeiten und Talente, **die ich nie richtig genutzt habe**
- **Natur, Ruhe** und Möglichkeiten des Rückzuges entwickeln sich immer mehr zu einem seltenen „**Luxusgut**“ für mich. Meine Sehnsucht danach steigt
- Ich verspüre immer häufiger eine „grundlose“ Müdigkeit, fast schon eine **Niedergeschlagenheit**
- Ich hege die Befürchtung, dass mich alles das wirklich „**krank**“ macht?
- Mir fällt auf, dass ich bei anderen Personen immer **häufiger Dinge kritisiere**, sie zu verändern versuche und dabei **immer gereizter und ärgerlicher** werde.

Persönliche Auswertung:

Wenn du **bis zu 3 Punkte** (von 10 Gesamtpunkten) mit ja angekreuzt hast, kann es sich um ein mögliches, zeitlich begrenztes Tief handeln. Zuviel Arbeit, vielleicht persönliche Themen in deiner Partnerschaft, zu wenig Balance zwischen An- und Entspannung. Du solltest auf dich aufpassen. Beobachte dich ganz bewusst in den kommenden Tagen und Wochen, ob sich die Anzeichen vermehren oder eher abnehmen.

Wenn du **zwischen 4 und 6 Punkte** mit ja beantworten kannst, dann kann es sich in der Regel nicht mehr um ein allgemeines, zeitlich begrenztes Tief handeln. Du musst jetzt auf dich achten!

Handle. Gönn dir Ruhepausen und Phasen der Stille.

Du solltest jetzt deinen Bedarf nach Orientierung akzeptieren! Am besten ziehen du einen Profi, einen Trainer oder Mentor zu Rate, der dich umfangreich unterstützt!

Überlege dir bitte, ob du mit mir sprechen möchtest!

Wenn du **7 oder mehr Punkte** mit ja ankreuzt, musst du umgehend etwas für dich und deine Gesundheit tun! Du bist auf dem besten Wege auszubrennen, dich selbst zu vergessen und in nachhaltige persönliche Probleme zu geraten! Spreche bitte umgehend mit mir!

Bitte beachte Folgendes!

Dieser Schnelltest kann nur eine Tendenz darstellen. Er ersetzt auch kein Beratungsgespräch und/oder ein Coaching. Bitte entscheide selbstverantwortlich, wie du weiter damit umgehen möchtest.

Ich stehe Dir gerne zur Verfügung.

**Per E-Mail unverbindliches Kontaktgespräch: u.pettenberg@pettenberg.de
oder gleich per Telefon: 0911-530590.**

Gemeinsam finden wir die Vorgehensweise, die für dich passt!

Weitere Information findest auch auf unserer Homepage:

<http://www.pettenberg.de>