

Fragebogen zur Zufriedenheit

Hier haben Sie die Gelegenheit, sich anhand einiger Fragen Überlegungen zu Ihrer persönlichen oder beruflichen Zufriedenheit zu machen (und dabei etwas über unsere Arbeitsweise zu erfahren).

1. Wenn Sie Ihre derzeitige Situation im persönlichen Bereich / im Beruf / in einem Arbeitsteam oder einer Beziehung auf einer Skala von 0 bis 10 messen (0 = sehr unzufrieden / 10 = optimal), wie sieht Ihr Ergebnis aus?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

2. Falls Sie Ihre Situation nicht mit einer 10 bewertet haben: Was müsste sich Ihrer Meinung nach ändern, um den nächsthöheren Punkt auf der Skala zu erreichen?

3. Welche (Zwischen-)Ziele würden Sie gerne erreichen?
Wie oder woran würden Sie erkennen, dass Sie ein solches Ziel erreicht haben?

4. Welche Schritte haben Sie schon unternommen, um Ihre Ziele zu erreichen?

5. Welche persönlichen Fähigkeiten haben Ihnen dabei geholfen?
Wer hat Sie unterstützt?

6. Welche möglichen Schritte zur Erreichung Ihrer Ziele haben Sie bisher noch nicht ausprobiert?
Was hat Sie daran gehindert?

7. Angenommen, Sie schaffen es, ein für Sie wichtiges (Zwischen-)Ziel zu erreichen: Was bedeutet das für Sie? In einem Jahr? In fünf Jahren?

7. Wie würden andere Personen merken, dass Sie zufriedener sind, dass Sie ein Ihnen wichtiges Ziel erreicht haben? Mit welchen Reaktionen anderer Personen könnten Sie rechnen?

8. Wenn Sie die obigen Fragen nochmals durchgehen: Was ist Ihnen klarer geworden? Welche persönlichen Ressourcen und Fähigkeiten können Ihnen hilfreich sein?
Machen Sie sich einige Notizen, schlafen Sie darüber und schauen sie sich am nächsten Tag wieder an. Vielleicht sehen Sie schon kleine Unterschiede in Ihrem Verhalten.

9. Wie gross ist Ihre Veränderungsbereitschaft nun? Wenn Sie in Bezug auf ein spezielles Ziel nochmals eine Messung auf einer Skala von 0 bis 10 machen (0 = Ziel unerreichbar / 10 = Ziel erreicht), wo stehen Sie im Moment?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Was können Sie tun, um einen weiteren Schritt näher an das Ziel zu machen?
Wann haben Sie früher schon kleine Erfolgserlebnisse bei der Erreichung von Zielen gehabt?
Wie haben Sie sich dabei gefühlt?