



Test – Wie achtsam bin ich?

1. Fühlen Sie sich oft gehetzt und unter Zeitdruck, auch wenn es gar nicht nötig wäre?
Sind sie eher ungeduldig, hibbelig und hektisch?

2. Haben Sie den Eindruck, dass Sie (zu) viele Erwartungen beruflich, privat und in der Gesellschaft erfüllen müssen?
Müssen Sie ständig in irgendwelche Rollen schlüpfen, die Ihnen ggf. gar nicht entsprechen?

3. Denken Sie viel an die Zukunft und machen sich viele Hoffnungen?

4. Kommen Sie sich vor wie im Hamsterrad und läuft ihr Alltag sehr automatisch und in vielen Routinen ab ("auf Autopilot")? "Funktionieren" Sie nur?



5. Weichen Sie Schmerzen und unangenehme Erfahrungen normalerweise aus oder versuchen Sie diese zu verdrängen?

6. Denken Sie viel über die Vergangenheit nach?
Fällt es ihnen schwer, Erinnerungen loszulassen?
Oder weinen Sie der Vergangenheit nach und denken Sie, dass früher alles besser war?
Plagen Sie Ängste oder machen Sie sich generell viele Sorgen?

7. Denken Sie viel über unerledigte Projekte und Dinge nach, die Sie noch erledigen müssen?
Kommen Sie dadurch schwer zur Ruhe?

8. Sind Sie von Ihrem Leben stark gelangweilt?
Kommt es Ihnen vor, als ob immer nur dasselbe passiert und - egal was Sie tun - Sie darauf keinen Einfluss haben und es keine Alternativen gibt?



9. Können Sie Situationen akzeptieren und so lassen, wie sie sind, oder würden Sie gerne häufig eingreifen und lieber etwas verändern?

10. Sind Sie sehr streng mit sich und selbstkritisch, weil Sie scheinbar öfter etwas falsch machen? Geben Sie sich selbst oft die Schuld, wenn etwas schiefgegangen ist? Machen Sie sich Vorhaltungen bezüglich der Fehler, die Sie in der Vergangenheit gemacht haben? Können Sie sich dennoch akzeptieren und lieben?

11. Sind Sie eher energiegeladen und aktiv oder fällt es Ihnen schwer, selbst die notwendigsten Dinge in Angriff zu nehmen?

12. Neigen Sie zu zwanghaften Verhaltensweisen (z. B. Spontankäufe, Völlerei) oder Süchten (Alkohol, Nikotin, andere Drogen), die Sie nicht unter Kontrolle haben? Beschäftigen Sie sich gedanklich oft damit, wie Sie diese Bedürfnisse befriedigen können?



13. Wie ausgeprägt ist ihr Selbstbewusstsein? Was verstehen Sie darunter?

14. Orientieren Sie sich hauptsächlich an ihren Stärken und Schwächen sowie dem Nutzen, den Sie Anderen damit bringen können? Oder sind es eher Talente, Fähigkeiten und Werte?
