

H Einfühlungsvermögen

Wie stark nehme ich
subtile Signale, wie z.B.
Tonfall, Körpersprache,
und Emotionen anderer
wahr?

G Konfliktfähigkeit

Wie häufig vermeide ich
Konflikte, um mich vor
Überforderung oder
Überreizung zu
schützen?

F Empathie

Wie schnell fühle ich
mich durch die
Emotionen anderer
überfordert?

E Soziale Interaktion

Wie zufrieden bin ich
mit den sozialen
Beziehungen zu meinen
Mitmenschen?

Analysefähigkeit **A**

Wie gut gelingt es mir,
komplexe Probleme zu
analysieren?

Detailwahrnehmung **B**

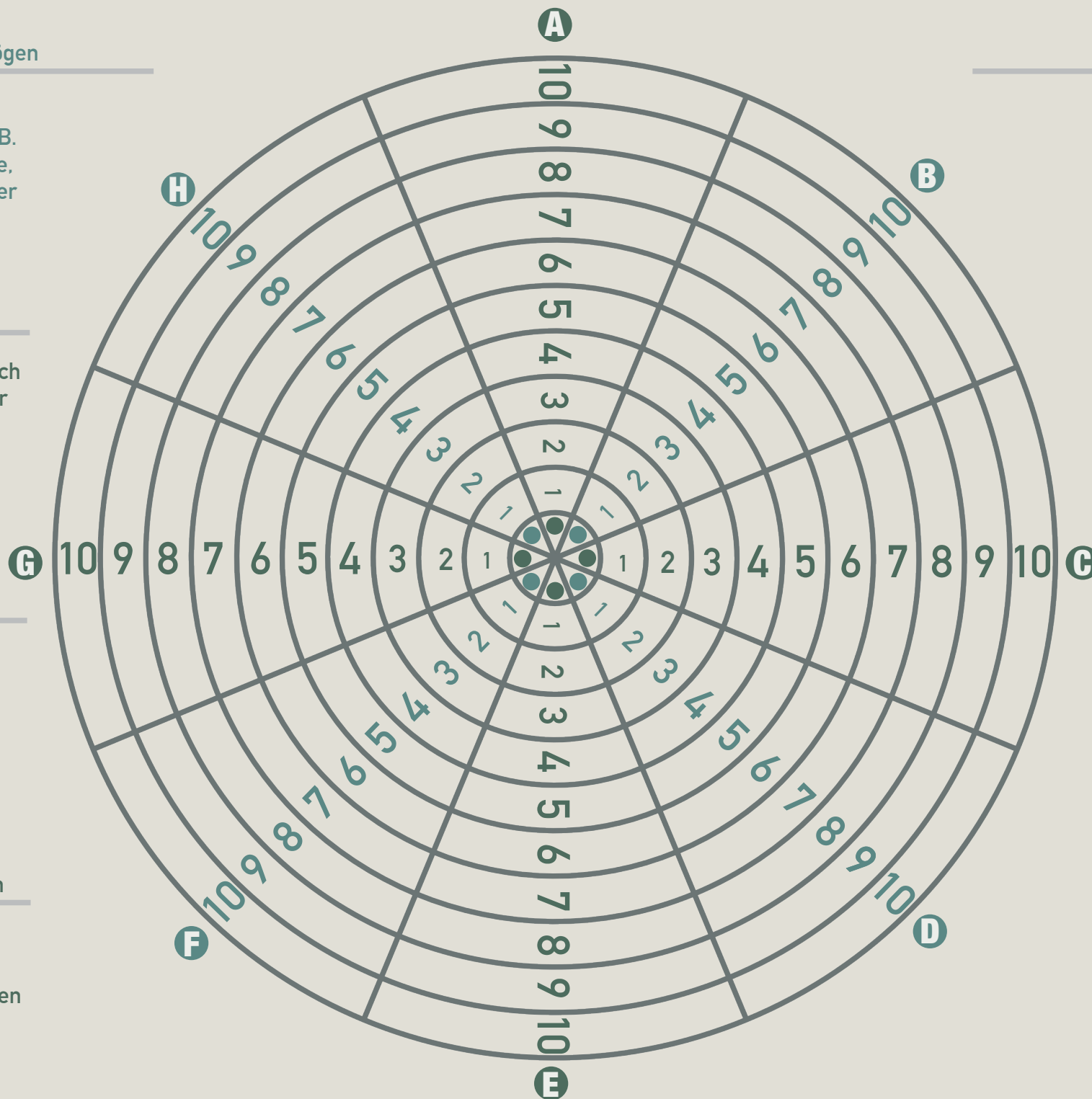
Wie stark nehme ich
Details in meiner
Umgebung, in der
Kommunikation oder
an Personen wahr?

Reflexionsfähigkeit **C**

Wie häufig reflektiere
ich tiefgründig meine
Entscheidungen und
Erlebnisse?

Kognitive Reize **D**

Wie häufig fühle ich
mich durch zu viele
Informationen
überfordert?



H Ästhetische Inspiration

Wie häufig inspirieren mich Kunst, Musik oder ästhetische Erlebnisse zu neuen Ideen?

G Sensorische Reize

Wie sensibel reagiere ich auf intensive Reize, wie z.B. grelles Licht, Lärm oder Gerüche?

F Naturverbundenheit

Wie sehr beeinflusst mich die Natur hinsichtlich Wohlbefinden und Inspiration?

E Ästhetikempfinden

Wie intensiv berühren mich ästhetische Erlebnisse ausgelöst z.B. durch Kunst, Musik, Natur, etc.?

Kreativität **A**

Wie oft entdecke ich Inspiration für neue, innovative Einfälle oder kreative Ideen?

Anpassungsfähigkeit **B**

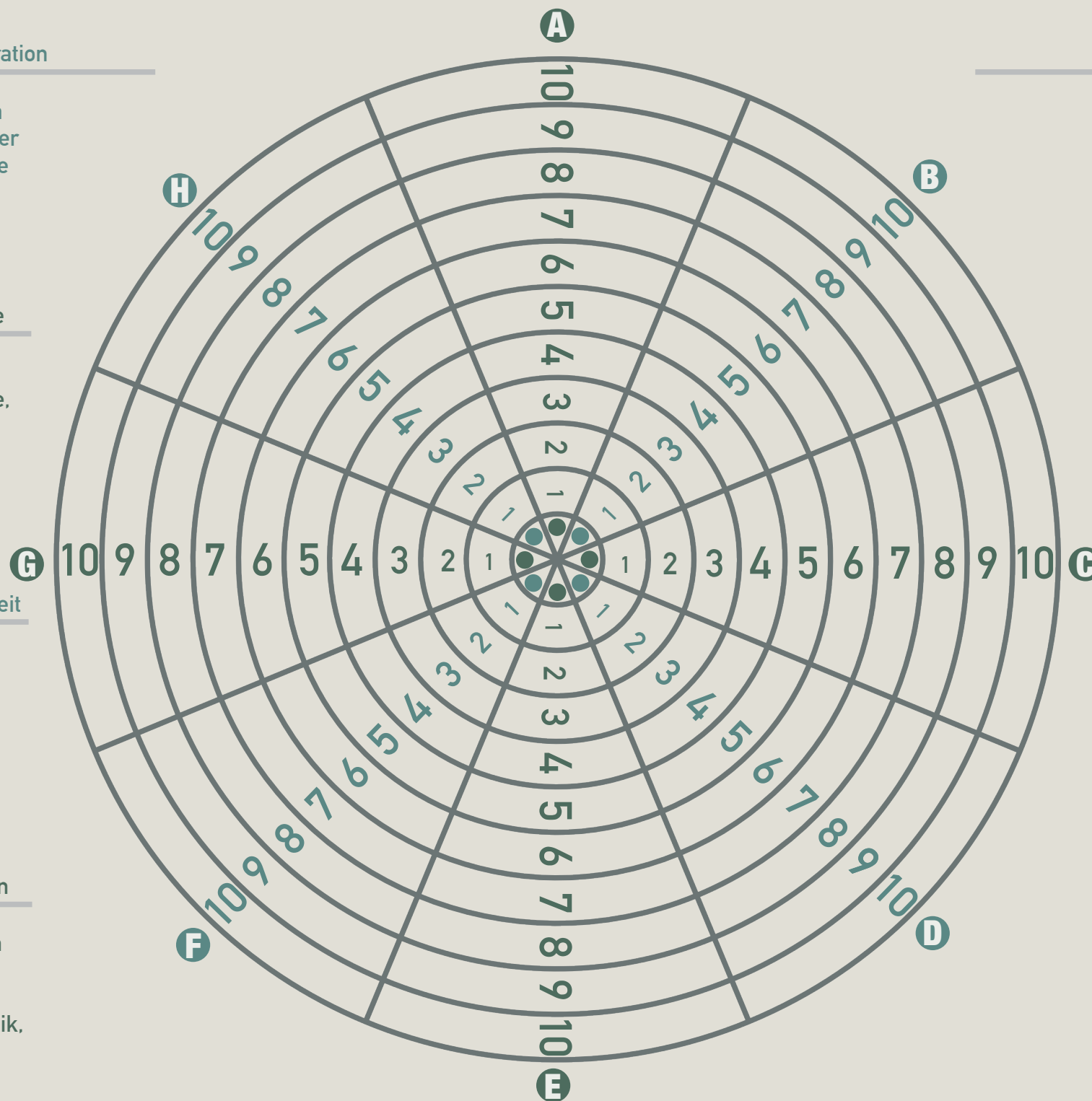
Wie gut gelingt es mir, mich an neue oder unerwartete Situationen anzupassen?

Perspektiven **C**

Wie gut gelingt es mir, Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten?

Komplexität **D**

Wie schnell fühle ich mich durch komplexe Anforderungen überfordert?



H Ästhetische Inspiration

Wie häufig inspirieren mich Kunst, Musik oder ästhetische Erlebnisse zu neuen Ideen?

G Sensorische Reize

Wie sensibel reagiere ich auf intensive Reize, wie z.B. grelles Licht, Lärm oder Gerüche?

F Naturverbundenheit

Wie sehr beeinflusst mich die Natur hinsichtlich Wohlbefinden und Inspiration?

E Ästhetikempfinden

Wie intensiv berühren mich ästhetische Erlebnisse ausgelöst z.B. durch Kunst, Musik, Natur, etc.?

Kreativität **A**

Wie oft entdecke ich Inspiration für neue, innovative Einfälle oder kreative Ideen?

Anpassungsfähigkeit **B**

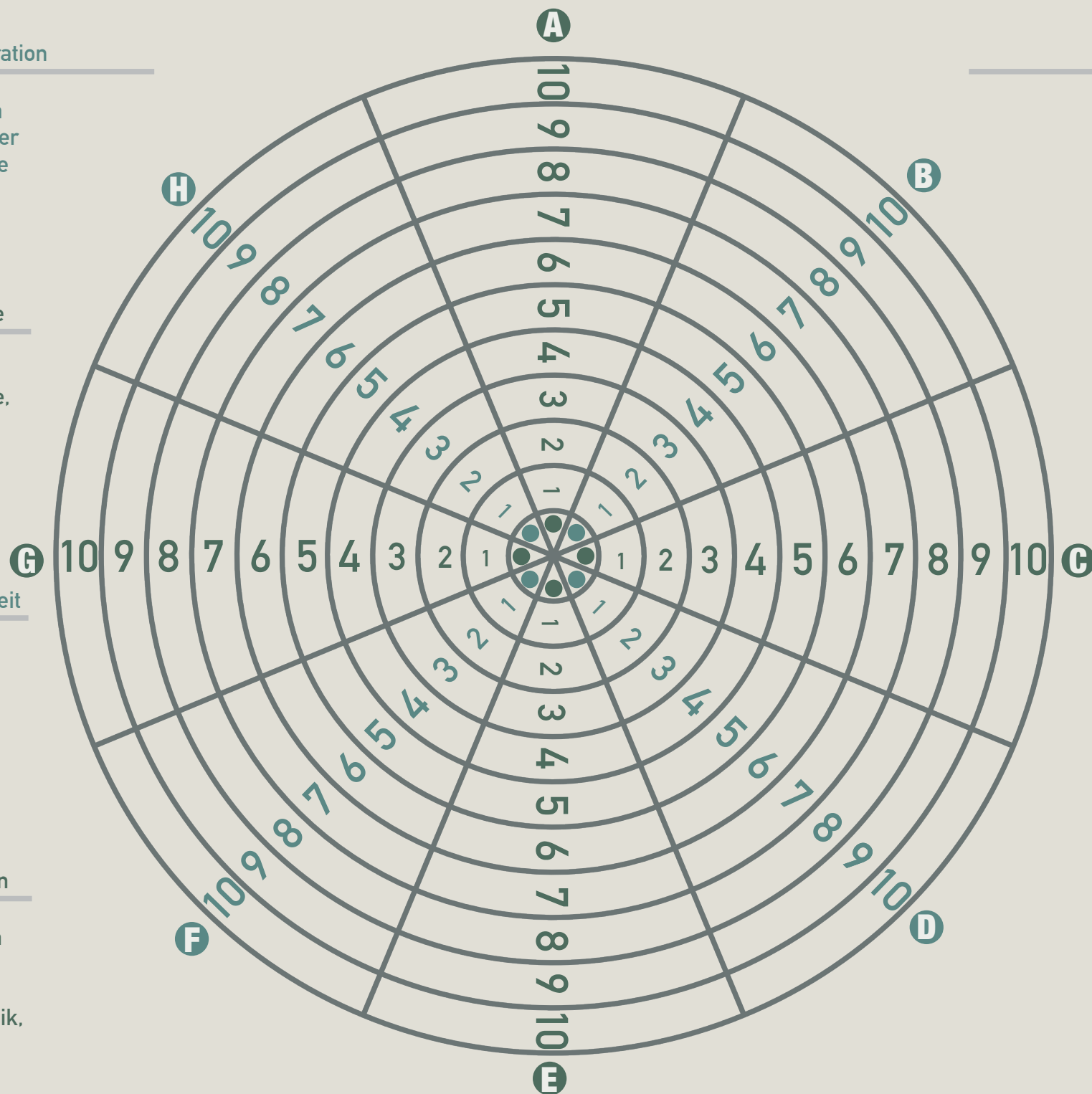
Wie gut gelingt es mir, mich an neue oder unerwartete Situationen anzupassen?

Perspektiven **C**

Wie gut gelingt es mir, Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten?

Komplexität **D**

Wie schnell fühle ich mich durch komplexe Anforderungen überfordert?



H Sozialumfeld

Wie zufrieden bin ich mit meinem sozialen Netzwerk (z.B. Freunde, Familie, Kollegen, etc.)?

G Soziale Überlastung

Wie häufig fühle ich mich nach sozialen Interaktionen und Erlebnissen emotional oder mental überfordert?

F Kommunikation

Wie häufig gelingt es mir, meine Bedürfnisse oder persönlichen Grenzen klar und deutlich zu äußern?

E Unterstützendes Umfeld

Wie stark fühle ich mich von meinem sozialen Umfeld unterstützt?

Selbsterkenntnis **A**

Wie gut erkenne ich meine eigenen Stärken und Bedürfnisse?

Emotionalität **B**

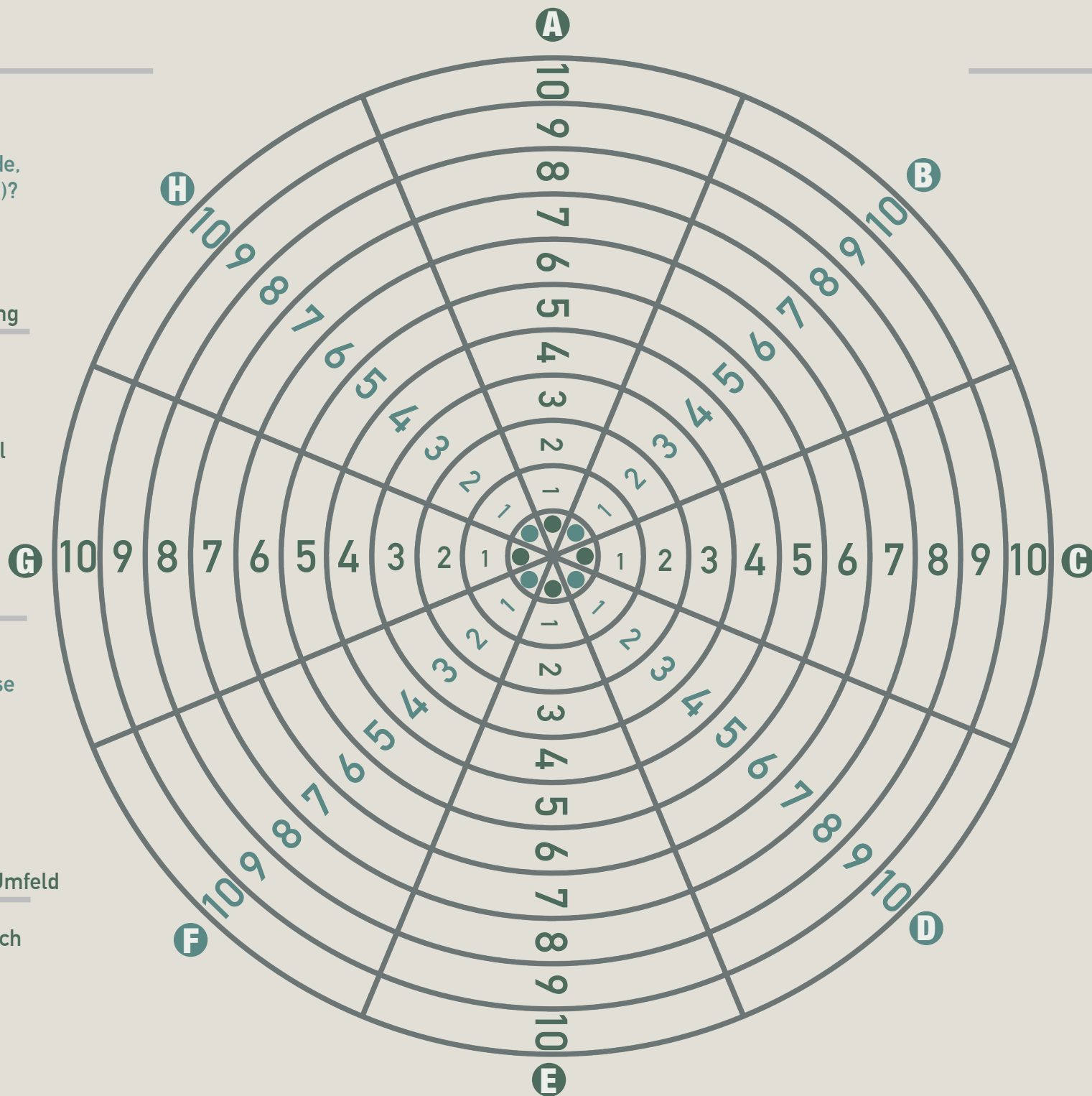
Wie gut gelingt es mir meine Emotionen und meine Stimmungen bewusst zu regulieren?

Zielorientierung **C**

Wie klar und fokussiert kann ich meine persönlichen Ziele formulieren?

Selbstkritik **D**

Wie oft neige ich zu übermäßiger Selbstkritik oder selbstkritischen Grübeln?



H Sozialumfeld

Wie zufrieden bin ich mit meinem sozialen Netzwerk (z.B. Freunde, Familie, Kollegen, etc.)?

G Soziale Überlastung

Wie häufig fühle ich mich nach sozialen Interaktionen und Erlebnissen emotional oder mental überfordert?

F Kommunikation

Wie häufig gelingt es mir, meine Bedürfnisse oder persönlichen Grenzen klar und deutlich zu äußern?

E Unterstützendes Umfeld

Wie stark fühle ich mich von meinem sozialen Umfeld unterstützt?

Selbsterkenntnis **A**

Wie gut erkenne ich meine eigenen Stärken und Bedürfnisse?

Emotionalität **B**

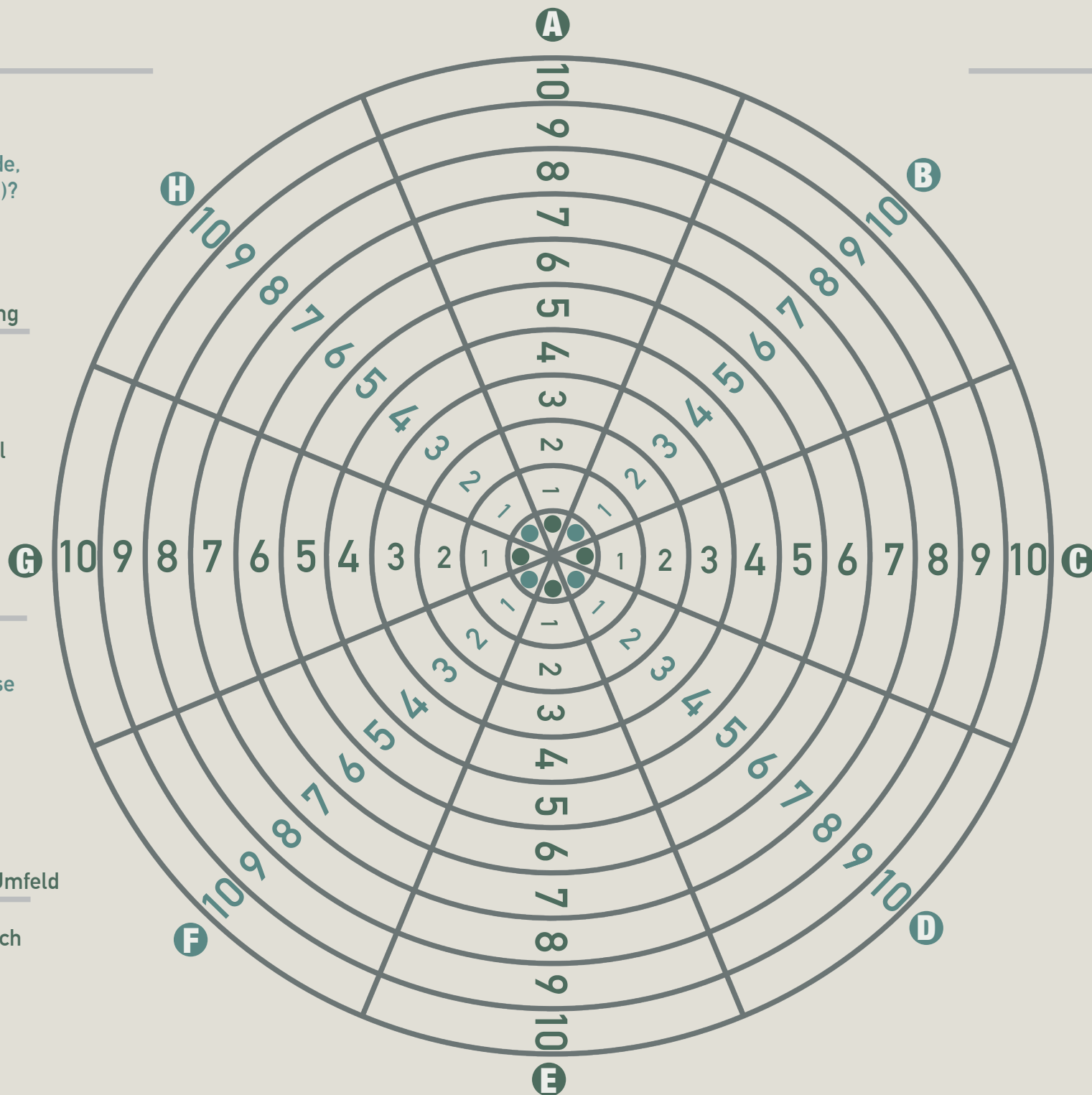
Wie gut gelingt es mir meine Emotionen und meine Stimmungen bewusst zu regulieren?

Zielorientierung **C**

Wie klar und fokussiert kann ich meine persönlichen Ziele formulieren?

Selbstkritik **D**

Wie oft neige ich zu übermäßiger Selbstkritik oder selbstkritischen Grübeln?



H Selbstwirksamkeit

Wie ausgeprägt ist mein Gefühl, durch eigene Entscheidungen etwas zu bewirken?

G Stressresilienz

Wie oft fühle ich mich durch Ereignisse in meinem Umfeld oder von Alltagserlebnissen gestresst?

F Stärkenfokus

Wie stark nutze ich meine persönlichen Stärken und Talente zur Bewältigung meines Alltags?

E Sinnhaftigkeit

Wie sehr spiegelt mein privater und beruflicher Alltag meine persönlichen Werte wider?

Erholungsräume **A**

Wie gut gelingt es mir, mich bei Bedarf in ruhigen Umgebungen vor Reizimpulsen zu schützen?

Reizintensität **B**

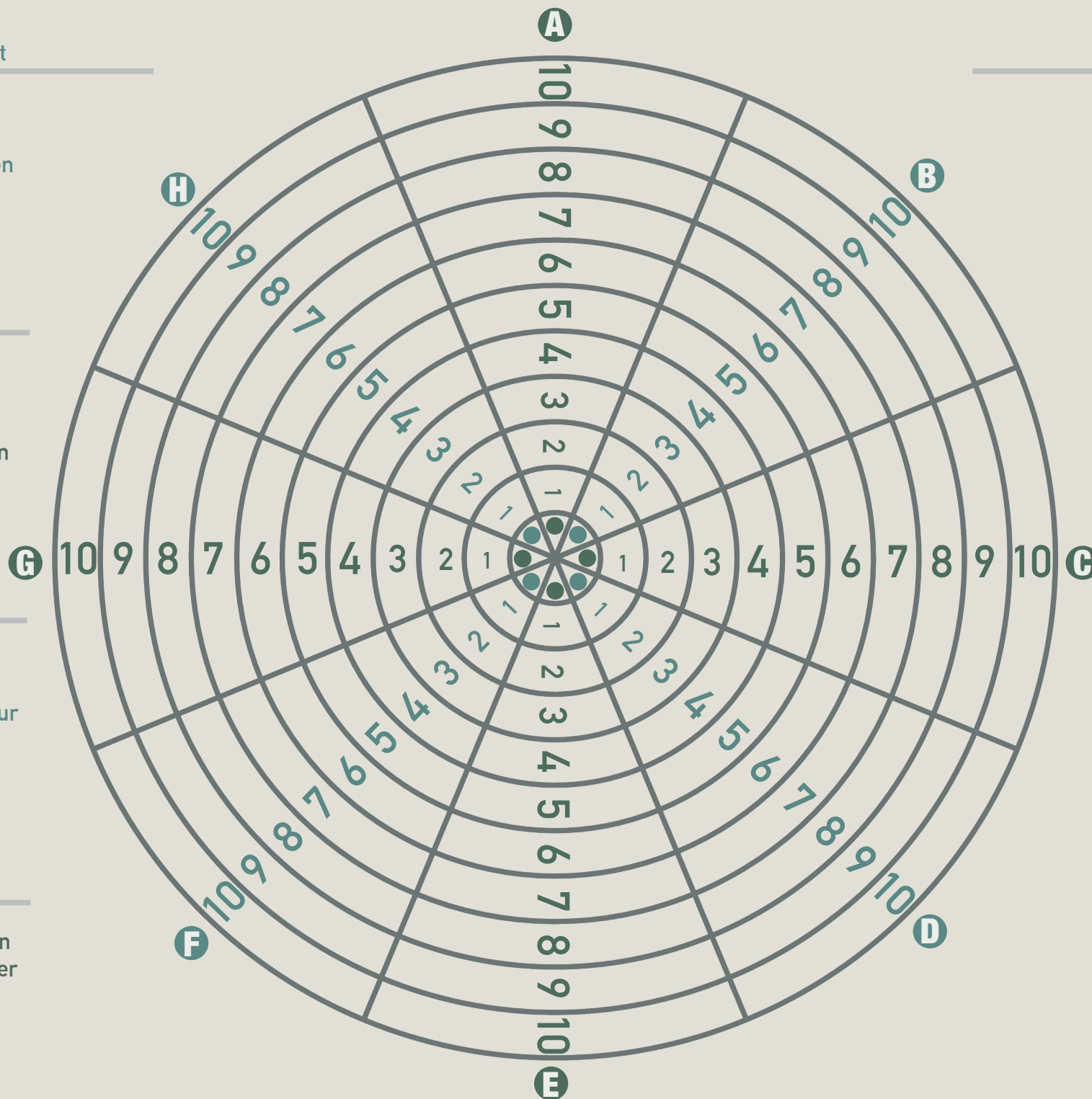
Wie oft fühle ich mich durch Umgebungsreize tatsächlich überfordert?

Naturzugang **C**

Wie häufig verbringe ich Zeit ganz bewusst in der Natur?

Arbeitsumgebung **D**

Wie stark inspiriert mich ein Arbeitsplatz oder berufliche Anforderungen?



H Selbstwirksamkeit

Wie ausgeprägt ist mein Gefühl, durch eigene Entscheidungen etwas zu bewirken?

G Stressresilienz

Wie oft fühle ich mich durch Ereignisse in meinem Umfeld oder von Alltagserlebnissen gestresst?

F Stärkenfokus

Wie stark nutze ich meine persönlichen Stärken und Talente zur Bewältigung meines Alltags?

E Sinnhaftigkeit

Wie sehr spiegelt mein privater und beruflicher Alltag meine persönlichen Werte wider?

Erholungsräume **A**

Wie gut gelingt es mir, mich bei Bedarf in ruhigen Umgebungen vor Reizimpulsen zu schützen?

Reizintensität **B**

Wie oft fühle ich mich durch Umgebungsreize tatsächlich überfordert?

Naturzugang **C**

Wie häufig verbringe ich Zeit ganz bewusst in der Natur?

Arbeitsumgebung **D**

Wie stark inspiriert mich ein Arbeitsplatz oder berufliche Anforderungen?

