

Dein Haltungs-Check: Wie stehst du im Leben?



Mit „Eine Frage der Haltung“ stehe ich für Haltung, Mindshift und Embodiment – die Schlüssel zu einem bewussten und erfüllten Leben. Haltung bedeutet, wie du dich selbst siehst, wie andere dich wahrnehmen und wie du durchs Leben gehst – innerlich wie äußerlich. Themen wie Resilienz, Selbstmanagement, Selbstreflexion und Veränderungsbereitschaft spielen dabei eine zentrale Rolle. Mit diesem Test kannst du herausfinden, wo du gerade stehst und welche Bereiche du gezielt stärken kannst. Lass uns gemeinsam an deiner Haltung arbeiten!

Wie steht es um deine Haltung?

Setze für jedes „JA“ ein Kreuz und zähle anschließend alle „JA's zusammen.

1. Haltung & Embodiment – Wie du dich präsentierst

- Achte ich bewusst darauf, aufrecht zu stehen oder zu sitzen?
- Strahlt meine Körpersprache das aus, was ich fühle?
- Fühle ich mich sicher in meinem Auftreten, auch vor Gruppen?
- Nehme ich wahr, wie sich meine Haltung auf meine Stimmung auswirkt?
- Kann ich durch bewusstes Atmen oder Haltung meine innere Ruhe stärken?
- Wirke ich souverän, selbst wenn ich mich innerlich unsicher fühle?
- Habe ich Routinen, die mir helfen, mich körperlich präsent zu fühlen?
- Achte ich auf die Signale meines Körpers, wenn ich gestresst bin?
- Nutze ich Bewegung, um meinen Fokus oder meine Stimmung zu verbessern?
- Ist meine äußere Haltung ein Spiegel meiner inneren Balance?

2. Mindset – Wie du denkst und handelst

- Glaube ich daran, dass ich Herausforderungen meistern kann?
- Gehe ich optimistisch an neue Aufgaben heran?
- Reflektiere ich regelmäßig meine Gedanken und Überzeugungen?
- Kann ich negative Gedanken bewusst umwandeln?
- Betrachte ich Rückschläge als Lernerfahrung?
- Setze ich mir klare und erreichbare Ziele?
- Sehe ich das Positive in schwierigen Situationen?
- Bin ich bereit, mich für persönliche Entwicklung zu öffnen?
- Habe ich einen klaren Fokus, der mich in stressigen Zeiten leitet?
- Vertraue ich darauf, dass ich mich weiterentwickeln kann?

Dein Haltungs-Check: Wie stehst du im Leben?



3. Souveränität & Selbstmanagement – Wie du wirkst und agierst

- Kann ich Entscheidungen treffen, die zu meinen Werten passen?
- Bleibe ich ruhig und gelassen in Konflikten?
- Habe ich eine klare Struktur, um meinen Alltag zu organisieren?
- Kommuniziere ich meine Bedürfnisse klar und respektvoll?
- Habe ich Mechanismen, um Überforderung rechtzeitig zu erkennen?
- Nutze ich Zeit bewusst, um mich zu erholen und zu reflektieren?
- Kann ich Nein sagen, ohne Schuldgefühle zu empfinden?
- Priorisiere ich Aufgaben, die für mich wichtig sind?
- Bleibe ich bei Gegenwind sachlich und lösungsorientiert?
- Fühle ich mich wohl dabei, Verantwortung zu übernehmen?

4. Resilienz – Wie du mit Rückschlägen umgehst

- Kann ich nach einem Rückschlag schnell wieder nach vorne blicken?
- Habe ich Strategien, um mich in stressigen Phasen zu beruhigen?
- Vertraue ich darauf, dass ich auch schwierige Situationen meistern kann?
- Sehe ich Veränderungen als Möglichkeit, zu wachsen?
- Kann ich Belastungen aktiv reduzieren, bevor sie mich überwältigen?
- Kenne ich meine persönlichen Kraftquellen?
- Bin ich flexibel, wenn Pläne sich ändern?
- Glaube ich daran, dass schwierige Phasen vorübergehen?
- Habe ich ein Netzwerk, das mich in Krisen unterstützt?
- Fühle ich mich emotional stabil, auch wenn es mal hektisch wird?

5. Selbstwirksamkeit – Wie du deine Möglichkeiten nutzt

- Glaube ich daran, dass ich aktiv Einfluss auf mein Leben nehmen kann?
- Habe ich ein klares Bild von dem, was ich erreichen möchte?
- Setze ich mir konkrete Schritte, um meine Ziele zu erreichen?
- Nehme ich aktiv Einfluss auf meine Umgebung und Entscheidungen?
- Bin ich stolz auf das, was ich bisher erreicht habe?
- Kann ich auch bei Rückschlägen auf meine Fähigkeiten vertrauen?
- Fühle ich mich verantwortlich für meine Erfolge und Misserfolge?
- Sehe ich Herausforderungen als Möglichkeit, meine Fähigkeiten zu stärken?
- Setze ich meine Stärken bewusst ein, um meine Ziele zu erreichen?
- Habe ich das Gefühl, mein Leben selbst in der Hand zu haben?

Dein Haltungs-Check: Wie stehst du im Leben?

Ergebnis pro Bereich:

Zähle die "JA"-Antworten in jedem Bereich und lies, was sie über deinen aktuellen Stand aussagen:

8-10 Ja:

- Du bist in diesem Bereich gut aufgestellt und kannst deine Stärken bewusst nutzen. Nutze deine Ressourcen, um weiterhin souverän und kraftvoll durchs Leben zu gehen!

5-7 Ja:

- Du hast bereits eine solide Basis, doch es gibt Bereiche, in denen du dich gezielt weiterentwickeln kannst. Kleine Veränderungen können einen großen Unterschied machen.

0-4 Ja:

- Hier liegt großes Potenzial für Wachstum und Veränderung. Mit gezielter Unterstützung kannst du deine Haltung, dein Mindset und deine Resilienz stärken und so mehr Balance und Klarheit gewinnen.

Gesamtergebnis:

Summiere alle "JA"-Antworten aus den fünf Bereichen:

41-50 Ja:

- Du hast eine starke Haltung und einen klaren Fokus. Nutze diese Stärke, um noch mehr zu erreichen und dein Umfeld zu inspirieren.

31-40 Ja:

- Du bist auf einem guten Weg, doch es gibt Bereiche, die noch gestärkt werden können. Reflektiere, was dir aktuell am meisten Energie gibt, und baue darauf auf.

0-30 Ja:

- Es ist Zeit, dich intensiver mit dir und deinen Ressourcen auseinanderzusetzen. Du hast enormes Potenzial, das du Schritt für Schritt entfalten kannst. Lass uns gemeinsam daran arbeiten!

Dein Haltungs-Check: Wie stehst du im Leben?

*Lass uns gemeinsam
deine innere & äußere Stärke entfalten.*

Haltung ist keine Selbstverständlichkeit, sondern das Resultat bewusster Entscheidungen und persönlicher Entwicklung. Sich selbst zu finden ist stets eine lebenslange Reise - und das Leben ist, was währenddessen passiert.

**Stell' dir vor, Deine Zufriedenheit wäre ausschließlich eine Frage deiner Haltung ...
Was würdest du ändern?**

Ich unterstütze dich dabei, Klarheit zu schaffen, Resilienz aufzubauen und deine mentale wie körperliche Stärke bewusst zu gestalten.

Was ich dir anbiere:

- **Individuelles Coaching:** Für dich persönlich - ganz auf deine Ziele und Herausforderungen abgestimmt.
- **Interaktive Workshops:** Praxisnah und inspirierend, um Haltung und Resilienz erlebbar zu machen.
- **Impulse und Vorträge:** Kurz, prägnant und voller Energie - für Teams oder größere Gruppen.

Ob du neue Wege suchst, Blockaden lösen willst oder einfach bereit bist, deine Haltung auf ein neues Level zu heben - ich begleite dich Schritt für Schritt.

Bereit für den nächsten Schritt?

Lass uns gemeinsam starten.

Vereinbare einen unverbindlichen Termin oder schreib mir direkt.

hallo@kirstenhummerich.de

WWW.KIRSTENHUMMERICH.DE