

Auswertung Zukunfts-Fitness

Setzen Sie Punkte ein, wo Sie ein Kreuz haben. Die erste Spalte zählt dabei 0, die zweite 1, die dritte 2, die vierte 3, die letzte 4 Punkte.

___ x 1 =

___ x 2 =

___ x 3 =

___ x 4 =

Summe _____ abzgl. 16 Punkte = _____ (damit Max = 100)

81-100 Punkte

Gratuliere, Sie sind wirklich fit für die Zukunft. Kommen Sie zu GABAL und seien Sie uns ein Vorbild.

61-80 Punkte

Sie besitzen eine gute Zukunftsfähigkeit. Es sind nur kleinere Schwachpunkte erkennbar, an denen Sie sicher schon arbeiten. Schauen Sie sich dazu die Themen an, bei denen sie nicht voll zustimmen.

41-60 Punkte

Sie besitzen eine mittlere Zukunftsfähigkeit. Setzen Sie sich mit den Punkten intensiv auseinander, wo Sie sich in der Selbsteinschätzung wenig Punkte gegeben haben. Besuchen Sie Seminare, kaufen Sie sich Bücher und ziehen Sie ggf. eine Person Ihres Vertrauens zu Rate. Arbeiten Sie an den Kriterien, die für Ihre Zukunftsfähigkeit besonders wichtig sind.

21-40 Punkte

Sie sollten sich ernsthaft mit diesem Thema beschäftigen. Ziehen Sie eine Person Ihres Vertrauens zu Rate, um zu den relevanten Fragen konkrete Aktivitäten zu besprechen, bei denen Sie am schnellsten Fortschritte erzielen können.

Bis 20 Punkte

Es ist selten, dass Sie mit diesem Ergebnis den Weg zu dieser Selbsteinschätzung finden. Nutzen Sie diese Chance, aber es gibt viel zu tun. Hierfür sollten Sie ein ehrliches Grundsatzgespräch mit einer kompetenten Vertrauensperson führen.

Dieser Fragebogen ist eine Entwicklung des GABAL-Kompetenzteams
Aktive Lehr-/Lernmethoden + Zukunftsfähigkeit
Dr. Rudolf Müller, Leitung, www.SUnternehmensentwicklung.de
Dr. Martin Jürgens, www.drmj.de
Dipl. Psych. Klaus Krebs, www.klauskrebs.de
Dipl. Ökon. Wolfgang Neumann, wolfgang.neumann@gabal.de
Dipl. Bw. Joachim von Prittwitz, www.joachimvonprittwitz.de

Sind Sie fit für die Zukunft?

Fragebogen zur Selbsteinschätzung Ihrer Zukunfts-Fitness

GABAL – Zukunftsfähigkeit durch Weiterbildung

GABAL e.V.
Budenheimer Weg 67
55262 Heidesheim
Tel. 06132-509-590
Fax 06132-509-599
info@gabal.de
www.gabal.de



Setzen Sie zu jeder Frage ein Kreuz in die entsprechende Spalte

	Stimme über- haupt nicht zu	Stimme weit- gehend nicht zu	Teils/ teils	Stimme weit- gehend zu	Stimme voll zu
1) Ich besitze eine klare Vision für mein Leben, die mir Kraft gibt.	o	o	o	o	o
2) Ich habe konkrete und teils längerfristige Ziele.	o	o	o	o	o
3) Wandel und Innovation finde ich gut und wichtig.	o	o	o	o	o
4) Meine persönliche Entwicklung bedeutet mir viel.	o	o	o	o	o
5) Ich habe keine Ängste im Bereich Gesundheit.	o	o	o	o	o
6) Ich habe keine Ängste im Bereich meiner Existenz und Finanzen.	o	o	o	o	o
7) Ich habe keine Ängste im Bereich meiner zwischenmenschlichen Beziehungen.	o	o	o	o	o
8) Im Allgemeinen sehe ich die Zukunft voller Chancen und Möglichkeiten.	o	o	o	o	o
9) Ich kenne meine persönlichen Stärken gut.	o	o	o	o	o
10) Im Allgemeinen habe ich ein gutes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.	o	o	o	o	o
11) Im Allgemeinen bin ich guter Stimmung.	o	o	o	o	o
12) Flexibilität ist eine ausgeprägte Eigenschaft von mir.	o	o	o	o	o
13) Lernfähigkeit und Neugier ist eine ausgeprägte Eigenschaft von mir.	o	o	o	o	o
14) Stabilität (innere Harmonie, Gelassenheit und Ausdauer) ist eine ausgeprägte Eigenschaft von mir.	o	o	o	o	o
15) Mut (verbunden mit Eigeninitiative) ist eine ausgeprägte Eigenschaft von mir.	o	o	o	o	o

	Stimme über- haupt nicht zu	Stimme weit- gehend nicht zu	Teils/ teils	Stimme weit- gehend zu	Stimme voll zu
16) Toleranz ist eine ausgeprägte Eigenschaft von mir.	o	o	o	o	o
17) Nach Rückschlägen überwinde ich schnell Stimmungstiefs.	o	o	o	o	o
18) Ich pflege meine Kontakte und Sozialbeziehungen.	o	o	o	o	o
19) Ich gebe im Allgemeinen weniger Geld aus als ich einnehme.	o	o	o	o	o
20) Wenn ich in Stress gerate, so kann ich damit umgehen.	o	o	o	o	o
21) Ich habe mich mit kommenden Umfeld-Änderungen und Wandel beschäftigt und weiß etwa, wie es mich betreffen wird.	o	o	o	o	o
22) Ich bereite mich durch gezielte Fortbildungen auf erwartete Änderungen im Beruf vor.	o	o	o	o	o
23) Ich hole mir Feedback von Dritten und ziehe daraus Nutzen.	o	o	o	o	o
24) Ich stelle konkrete Pläne auf, um meine langfristigen Ziele umzusetzen.	o	o	o	o	o
25) Ich lebe in einer stabilen Partnerbeziehung.	o	o	o	o	o
26) Ich verfüge über mindestens eine Person, mit der ich mich tiefer austauschen kann.	o	o	o	o	o
27) Ich übe einen Beruf aus, in dem ich mit meinen Fähigkeiten gebraucht werde.	o	o	o	o	o
28) Ich habe einen guten gesundheitlichen Zustand und bin körperlich fit.	o	o	o	o	o
29) Ich fühle mich gut in der Lage, mit Veränderungen, Wandel und Herausforderungen in meinem Leben umzugehen.	o	o	o	o	o
Summe der Kreuze					