

# Wie hoch ist Ihre Effektivität?

Lesen Sie die Aussagen und ziehen Sie jeweils einen Kreis um die Zahl, die anzeigt, wie gut Sie bei den einzelnen Wegen abschneiden: 1 bedeutet »ganz schlecht«, 6 steht für »hervorragend«.

DIE 7 WEGE: SELBSTTEST						
EMOTIONALES BEZIEHUNGSKONTO						
1. Ich bin anderen gegenüber freundlich und rücksichtsvoll.	1	2	3	4	5	6
2. Ich halte meine Versprechen und meine Verpflichtungen ein.	1	2	3	4	5	6
3. Ich sage nichts Negatives über andere, wenn sie nicht anwesend sind.	1	2	3	4	5	6
P/PK-GLEICHGEWICHT						
4. Es gelingt mir, zwischen den verschiedenen Bereichen meines Lebens – Familie, Freunde, Arbeit usw. – ein angemessenes Gleichgewicht zu halten.	1	2	3	4	5	6
5. Wenn ich mich mit einer Aufgabe beschäftige, denke ich auch an die Sorgen und Bedürfnisse der Menschen, für die ich arbeite.	1	2	3	4	5	6
6. Ich arbeite hart, aber nicht so, dass ich burnout-gefährdet bin.	1	2	3	4	5	6
1. WEG: PRO-AKTIV SEIN						
7. Ich habe selbst die Kontrolle über mein Leben.	1	2	3	4	5	6
8. Ich konzentriere mich auf die Dinge, bei denen ich etwas bewirken kann, nicht auf die Dinge, über die ich keine Kontrolle habe.	1	2	3	4	5	6
9. Ich übernehme die Verantwortung für meine Stimmungen, statt andere oder die Umstände dafür verantwortlich zu machen.	1	2	3	4	5	6
2. WEG: SCHON AM ANFANG DAS ENDE IM SINN HABEN						
10. Ich weiß, was ich in meinem Leben erreichen will.	1	2	3	4	5	6
11. Ich organisiere alles so, dass ich möglichst selten unter großem Stress arbeiten muss.	1	2	3	4	5	6
12. Zu Beginn jeder Woche erstelle ich einen Plan, was ich alles machen und erreichen möchte.	1	2	3	4	5	6

DIE 7 WEGE: SELBSTTEST						
<b>3. WEG: DAS WICHTIGSTE ZUERST TUN</b>						
13. Ich setze meine Pläne diszipliniert um und vermeide Aufschiebetaktiken, Zeitverschwender und Co.	1	2	3	4	5	6
14. Ich lasse nicht zu, dass die wirklich wichtigen Aktivitäten in meinem Leben in der Hektik des Alltags untergehen.	1	2	3	4	5	6
15. Die Dinge, die ich jeden Tag mache, sind wichtig und tragen dazu bei, dass ich meine Ziele erreiche.	1	2	3	4	5	6
<b>4. WEG: GEWINN/GEWINN DENKEN</b>						
16. Der Erfolg von anderen ist mir ebenso wichtig wie mein eigener.	1	2	3	4	5	6
17. Ich kooperiere oft und gerne mit anderen.	1	2	3	4	5	6
18. Bei Konflikten suche ich nach Lösungen, die allen Vorteile bringen.	1	2	3	4	5	6
<b>5. WEG: ERST VERSTEHEN, DANN VERSTANDEN WERDEN</b>						
19. Mir ist wichtig, auf die Gefühle von anderen Rücksicht zu nehmen.	1	2	3	4	5	6
20. Ich bemühe mich, wirklich zuzuhören und andere Menschen zu verstehen.	1	2	3	4	5	6
21. Wenn ich jemandem zuhöre, versuche ich, die Dinge aus seinem Blickwinkel zu sehen, und nicht nur von meinem eigenen Standpunkt aus.	1	2	3	4	5	6
<b>6. WEG: SYNERGIEN SCHAFFEN</b>						
22. Ich schätze die Meinung von anderen und möchte sie gerne näher kennenlernen.	1	2	3	4	5	6
23. Ich suche nach neuen, besseren Ideen und Lösungen.	1	2	3	4	5	6
24. Ich ermutige andere dazu, über ihre Ansichten zu sprechen.	1	2	3	4	5	6
<b>7. WEG: DIE SÄGE SCHÄRFEN</b>						
25. Ich achte auf meine Gesundheit.	1	2	3	4	5	6
26. Ich bemühe mich, neue Beziehungen aufzubauen und bestehende Beziehungen zu verbessern.	1	2	3	4	5	6
27. Ich nehme mir Zeit, um im Leben einen Sinn und Freude zu finden.	1	2	3	4	5	6

## Wie hoch ist Ihre Effektivität?

Zählen Sie jetzt bitte Ihre Punkte für die einzelnen Prinzipien und Wege zusammen. Tragen Sie Ihre Punktzahl für die verschiedenen Kategorien in die Tabelle ein. Je mehr Punkte Sie haben, desto besser ist Ihr Leben an den 7 *Wegen* und den damit verbundenen Prinzipien ausgerichtet.

GESAMTWERTE FÜR DIE WEGE									
	Emotionales Beziehungskonto	P/PK-Gleichgewicht	1. Weg	2. Weg	3. Weg	4. Weg	5. Weg	6. Weg	7. Weg
Hervorragend 18									
17									
16									
Sehr gut 15									
14									
13									
Gut 12									
11									
10									
Befriedigend 9									
8									
7									

	Emotionales Beziehungskonto	P/PK-Gleichgewicht	1. Weg	2. Weg	3. Weg	4. Weg	5. Weg	6. Weg	7. Weg
Schlecht 6									
5									
4									
Sehr schlecht 3									
2									
1									



### Effektive Gewohnheiten

Verinnerlichte Prinzipien und Verhaltensmuster