

# Selbstliebe Check



Beantworte alle Fragen spontan und sei ehrlich zu dir!

Los geht's - viel Spaß

1. Zeit ist für mich immer genügend da und ich nehme mir genug Zeit für mich und mein Leben.

geht schwer  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 geht einfach

2. Im Leben stehe ich gerne in der ersten Reihe und habe keine Herausforderungen mich zu zeigen.

geht schwer  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 geht einfach

3. Authentisch zu sein und zu meiner Meinung zu stehen ist für mich keine Herausforderung..

geht schwer  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 geht einfach

4. Ich weiß ganz genau, dass es genügt, ich selbst zu sein, und dass ich nicht immer noch mehr leisten muss, um Anerkennung zu verdienen. Ich lebe das auch jeden Tag!

geht schwer  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 geht einfach

**SELBSTLIEBE - TEST**

# Selbstliebe Check



5. Ich gestatte mir groß zu Träumen und weiß, dass ich immer ein Recht auf ein glückliches, erfülltes Leben und noch mehr Fülle im Business.

geht schwer  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 geht einfach

6. Ich übernehme die volle Verantwortung für mein Leben. Ich warte nicht darauf, dass andere für mich sorgen und mir die Liebe geben nach der ich mich sehne.

geht schwer  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 geht einfach

7. Ich stelle mich an die erste Stelle in meinem Leben auch in der Familie und im Business.

geht schwer  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 geht einfach

8. Ich lebe weitestgehend in meinem Rhythmus, statt mich ständig nach anderen zu richten.

geht schwer  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 geht einfach

9. Ich habe ein klares Selbstbild und zweifle nicht an meinen Fähigkeiten und meinen Ressourcen.

geht schwer  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 geht einfach

10. Ich gehe Kritikern gegenüber ganz gelassen vor ohne mich zu rechtfertigen, verteidigen oder mich klein zu fühlen.

geht schwer  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 geht einfach

**SELBSTLIEBE - TEST**

# Selbstliebe Check



11. Ich kann meinem Spiegelbild aufrichtig und ehrlich zulächeln, statt meinen Fokus auf das zu richten, was mir an mir selbst nicht gefällt.

geht schwer    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10    geht einfach  
                             

12. Ich kann gegenüber anderen meine Fehler eingestehen, statt sie aus Scham zu vertuschen, zu verschweigen oder sie mit Lächerlichkeiten zu übertönen.

geht schwer    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10    geht einfach  
                             

13. Ich vertraue meiner Intuition und meiner inneren Führung vollkommen.

geht schwer    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10    geht einfach  
                             

14. Ich stehe zu meinem innersten und stelle mich jederzeit auch in den Vordergrund um für meine Wahrheit einzustehen.

geht schwer    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10    geht einfach  
                             

15. Ich setze ganz klare Grenzen und verteidige sie im Notfall auch.

geht schwer    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10    geht einfach  
                             

**SELBSTLIEBE - TEST**

# Selbstliebe Check



16. Ich lebe alle Facetten meiner gesamten Persönlichkeit, anstatt den ein oder anderen Aspekt zu unterdrücken. Ich bin jederzeit ganz ICH ohne Maske.

geht schwer    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10    geht einfach  
○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○

17. Ich nehme mir Zeit, um zu spielen, Hobbys nachzugehen oder einfach mal vor mich hin zu träumen.

geht schwer    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10    geht einfach  
○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○

18. Ich zeige meine Verletzlichkeit, zum Beispiel indem ich vor anderen weine, und habe dabei nicht das Gefühl, schwach zu sein.

geht schwer    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10    geht einfach  
○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○

## Auswertung:

### Insgesamt 120-140 Punkte

Herzlichen Glückwunsch! Du bist schon richtig verliebt in Dich und Dein Leben. Mach einfach weiter wie bisher und höre nie auf zu trainieren. Mach immer weiter: Use it or lose it.

### Insgesamt 80 - 119 Punkte

Du bist schon relativ gut dran und hast schon wichtige Schritte hinter dir. Bleib dran und trainiere konsequent weiter - hab Spaß auf deiner Übungsmatte. Wichtig aber baue es aus und bleib dran!

### Weniger als 80 Punkte

Du bist mit deiner Selbstliebe noch ganz am Anfang oder vielleicht auch gerade wieder dabei dich und dein Leben mehr zu lieben. Was es Bedarf ist der Wille und regelmäßiges Training. Es ist jetzt die perfekte Zeit und der perfekte Ort um anzufangen und weiter zu machen!

SELBSTLIEBE - TEST