

Selbsttest Mentale Fitness

In 3 Minuten wissen Sie mehr über Ihre mentale Stärke



Ein Angebot von Wolfgang & Anette Wiebecke

Mentale Fitness ist wie ein Muskel – sie lässt sich trainieren. Aber wie steht es aktuell um Ihre innere Stärke? Machen Sie den kurzen Selbsttest und finden Sie heraus, wo Sie gerade stehen!

Bewerten Sie jede Aussage von 1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft voll zu):

1.	Ich kann mit Stress gut umgehen.	
2.	Ich finde schnell zurück in meine Mitte, wenn mich etwas aus der Bahn wirft.	
3.	Ich habe klare Ziele und weiß, was mir wichtig ist.	
4.	Ich nehme mir regelmäßig kleine Auszeiten.	
5.	Ich kann gut „abschalten“ – auch abends.	
6.	Ich sehe eher Lösungen als Probleme.	
7.	Ich kenne meine Stärken und nutze sie bewusst.	
8.	Ich habe Menschen in meinem Umfeld, die mir guttun und mich stärken.	
9.	Ich schaffe es, auch in schwierigen Zeiten zuversichtlich zu bleiben.	
10.	Ich bin mit mir im Reinen.	

Auswertung

- 40–50 Punkte: Sie sind mental topfit – Glückwunsch!
- 30–39 Punkte: Sie haben eine gute Basis. Mit kleinen Impulsen können Sie noch wachsen.
- 20–29 Punkte: Da ist Luft nach oben – unser Training kann Sie gezielt unterstützen.
- Weniger als 20 Punkte: Zeit, Ihre mentale Fitness zu stärken. Sie werden den Unterschied spüren!

Stärken Sie Ihre mentale Fitness

Hier geht's zu
unserem Training



Anette und Dr. Wolfgang Wiebecke
Ebnetstr. 7
88239 Wangen im Allgäu
Tel. 07522 7729432
info@wolfgangwiebecke.com