SELBSTTEST: WIE GUT BIST DU IM AFFENZÄHMEN?

EINLEITUNG Dein Monkeymind liebt es, laut zu sein – doch wie gut bist du darin, ihn zu beruhigen? Finde heraus, wie ausgeprägt deine Fähigkeiten im Affenzähmen sind und welche Tipps dir helfen können, den Dschungel in deinem Kopf zu zähmen. Beantworte die 8 Fragen mit den für dich passenden Optionen und zähle danach deine Punkte zusammen.

1 Wie gehst du mit negativen Gedanken um?

- ◯ Ich erkenne sie und lenke meinen Fokus bewusst auf etwas Positives. (1 Punkt)
- ◯ Ich brauche ein bisschen, um sie loszuwerden, aber es gelingt mir. (2 Punkte)
- ◯ Ich lasse sie oft kreisen, bevor ich mich ablenken kann. (3 Punkte)
- ◯ Sie dominieren mich und beeinflussen meine Stimmung stark. (4 Punkte)

PUNKTE →

2 Wie oft meditierst oder praktizierst du Achtsamkeit?

- ◯ Täglich, es ist ein fester Bestandteil meines Tages. (1 Punkt)
- ◯ Mehrmals pro Woche, aber nicht immer konsequent. (2 Punkte)
- ◯ Selten, nur wenn ich mich überfordert fühle. (3 Punkte)
- ◯ Nie, ich weiß nicht, wie das funktionieren soll. (4 Punkte)

PUNKTE →

3 Was passiert, wenn du einen Fehler machst?

- ◯ Ich nehme es an und sehe es als Lernchance. (1 Punkt)
- ◯ Ich ärgere mich kurz, hake es aber ab. (2 Punkte)
- ◯ Ich analysiere den Fehler lange und mache mir Vorwürfe. (3 Punkte)
- ◯ Ich bleibe daran hängen und fühle mich schlecht. (4 Punkte)

PUNKTE →

4 Wie gehst du mit Stress um?

- ◯ Ich plane Pausen und finde Ausgleich durch Bewegung oder Entspannung. (1 Punkt)
- ◯ Ich kämpfe mich durch, mache aber später bewusst Pause. (2 Punkte)
- ◯ Ich lasse mich vom Stress oft mitreißen und habe Mühe, loszulassen. (3 Punkte)
- ◯ Stress kontrolliert meinen Alltag, und ich finde keinen Ausweg. (4 Punkte)

PUNKTE →

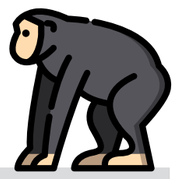
5 Wie reagierst du auf Ablenkungen bei der Arbeit?

- ◯ Ich merke die Ablenkung und finde schnell zurück in meinen Fokus. (1 Punkt)
- ◯ Ich brauche etwas Zeit, um mich wieder zu konzentrieren. (2 Punkte)
- ◯ Ich lasse mich oft ablenken und verliere viel Zeit damit. (3 Punkte)
- ◯ Ich verliere komplett den Überblick und fühle mich überfordert. (4 Punkte)

PUNKTE →

6 **Wie gehst du mit Entscheidungen um?**

- ◯ Ich entscheide schnell und bleibe dabei. (1 Punkt)
- ◯ Ich nehme mir etwas Zeit, entscheide aber sicher. (2 Punkte)
- ◯ Ich zögere oft und frage andere um Rat. (3 Punkte)
- ◯ Ich vermeide Entscheidungen, aus Angst, etwas falsch zu machen. (4 Punkte)



PUNKTE →

7 **Wie sieht deine Morgenroutine aus?**

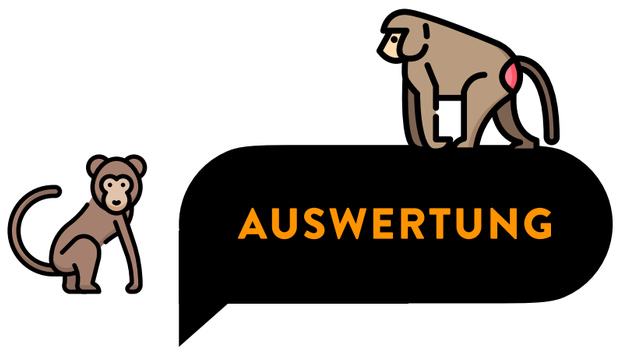
- ◯ Ich starte bewusst und mit einem klaren Fokus. (1 Punkt)
- ◯ Ich habe eine Routine, aber manchmal gerät sie ins Wanken. (2 Punkte)
- ◯ Ich starte chaotisch und ohne Plan. (3 Punkte)
- ◯ Mein Morgen ist hektisch und voller Ablenkungen. (4 Punkte)

PUNKTE →

8 **Wie gehst du mit Kritik um?**

- ◯ Ich nehme sie als Chance, um zu wachsen. (1 Punkt)
- ◯ Es kratzt an mir, aber ich versuche, sie konstruktiv zu nutzen. (2 Punkte)
- ◯ Sie beschäftigt mich lange und beeinflusst meine Laune. (3 Punkte)
- ◯ Ich fühle mich angegriffen und blockiere innerlich. (4 Punkte)

PUNKTE →



GESAMTPUNKTZAHL

8–12 PUNKTE:

DER MONKEYMIND-MEISTER

Gratulation! Du hast deine Affen gut im Griff und schaffst es, deinen Kopf zu zähmen. Deine Techniken sind beeindruckend – bleib dran!

13–20 PUNKTE:

DER AFFENTRAINER

Du bist auf einem guten Weg, aber es gibt noch Raum für Verbesserung. Mit etwas mehr Übung wirst du bald ein echter Affenzähmer.

21–28 PUNKTE:

DER DSCHUNGELBEWOHNER

Deine Affen toben ordentlich, und es fällt dir schwer, sie zu kontrollieren. Fokussiere dich auf eine Technik aus dem Buch, um mehr Ruhe in deinen Alltag zu bringen.

29–32 PUNKTE:

DER AFFENZIRKUS-DOMPTEUR

Oh je, die Affen haben die Kontrolle übernommen! Aber keine Sorge – mit den Tipps aus deinem Buch kannst du lernen, sie zu zähmen und wieder Herr über deinen Kopf zu werden.