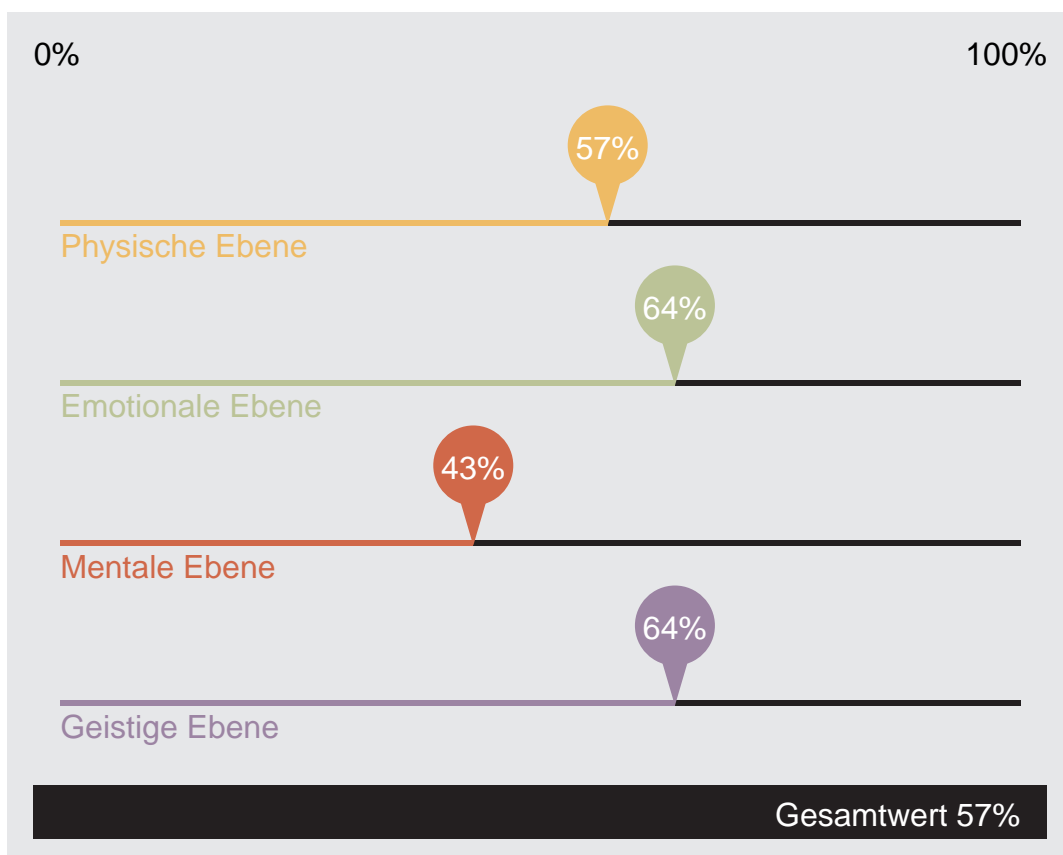




Auswertung Ihrer vertieften Analyse

16.6.2017

Ihre Effektivitäts- und Lebensenergie-Bilanz im Überblick



Die 4 Ebenen kurz erklärt

Die physische Ebene

beinhaltet Themen wie Vitalität, Entspannung, natürliches Energierecycling, Bewegungsintelligenz, den langfristigen Energieaufbau sowie die physische Erholungsfähigkeit.

Die emotionale Ebene

deckt Fragen zum Selbstwertgefühl, Ihrer Authentizität und Selbstdisziplin, der Schnelligkeit durch Vertrauen, einer konstruktiven Konfliktoffenheit sowie der emotionalen Erholungsfähigkeit ab.

Die mentale Ebene

konzentriert sich auf Bereiche wie Selbstreflexion, Fokus und Konzentrationsfähigkeit auf das Wesentliche, Lösungsorientierung, Zeitmanagementtechniken, sowie die Fähigkeiten abzuschalten, sich mental zu erholen und die eigene Gedankenkraft zu nutzen.

Die geistige Ebene

richtet sich auf persönliche Wertehaltungen, die Frage nach dem Sinn, Ihr Integritätskonto und das Übernehmen von Eigenverantwortung, Ihre Zielorientierung sowie Ihre Leidenschaft und Ihr visionäres Denken aus.

Wichtige Hinweise: Bitte beachten Sie, dass die von Ihnen beantworteten Fragen einen Eindruck über Ihre momentane Energiebilanz zeigen. Jede Ebene und ihre Unterkapitel beinhalten jeweils Aspekte der zur Verfügung stehenden Leistungskapazität, aber auch des Gleichgewichtes zwischen Anspannung und Entspannung sowie der Regenerationsfähigkeit. Das heisst, es wird nicht nur die vorhandene Leistungsfähigkeit, sondern auch der mittel- und langfristige Energieaufbau (oder -verlust) betrachtet. Sollte es Ihnen allgemein physisch, emotional oder mental nicht gut gehen, sollten Sie unbedingt professionelle Hilfe suchen. Das e-selfcoaching ersetzt nicht einen 1:1 Support von einer Fachperson. Bitte beachten Sie hierzu auch die Nutzungsbestimmungen der Plattform.

Hinweise zur Interpretation der 4 Ebenen

Die vier Ebenen stehen in einer engen Verbindung zueinander. Veränderungen auf der einen Ebene führen auch zu Veränderungen auf den anderen.

Welches ist die Ebene mit den höchsten Werten?

Diese ist Ihre treibende Kraft. Häufig liegt sie auf der geistigen Ebene zum Beispiel in der Leidenschaft und in einem ausgeprägten Commitment, manchmal aber auch auf der emotionalen Ebene, wenn Ihnen Ihr gefühlsmässiges Wohlbefinden sehr wichtig ist.

Wie weit liegen die tiefste und die höchste Ebene auseinander?

Je grösser die Differenz zwischen diesen beiden Ebenen ist, umso grösser ist das innere Spannungsfeld, welches dadurch bei Ihnen entsteht. Die treibende Ebene ist bei einer grossen Differenz auch eine ‹Energiefalle›, weil zum Beispiel Ihr Verantwortungsgefühl und Ihre Verpflichtungsbereitschaft Sie dazu antreiben, über Ihre Leistungsgrenze hinauszugehen. Ein zu hoher Energieverlust ist die Konsequenz.

Welches ist die tiefste Ebene?

Jeder Mensch hat gewissermassen einen ‹Schwachpunkt›. Dieser liegt bei vielen Menschen entweder auf der physischen Ebene und äussert sich beispielsweise in zu wenig Energie oder Stresssymptomen; oder aber auf der emotionalen Ebene, und Sie fühlen sich schneller emotional denn körperlich belastet. Dieser Ebene gilt es, besonders Sorge zu tragen, denn hier verlieren Sie unter Druck oder bei hohen Belastungen am schnellsten Energie. Gleichzeitig zieht diese Ebene am schnellsten die Notbremse mit entweder physischen Symptomen oder aber Sie fühlen sich gefühlsmässig nicht mehr wohl.

Stabilität der vier Ebenen?

Die mentale und physische Ebene sind üblicherweise am stabilsten. Ein Energieverlust und auch Energieaufbau findet hier meistens Schritt für Schritt über längere Zeit statt. Ausser bei Krankheit oder Unfall verlieren Sie normalerweise nicht von heute auf morgen Ihre physische Leistungsfähigkeit; gleichzeitig braucht es auch länger, um diese (wieder) zu erhöhen. Wenn Sie über eine gute Arbeitstechnik und ein ausgewogenes Zeitmanagement verfügen (mentale Ebene), erhalten sich diese Fähigkeiten auch über längere Zeit. Fehlt es Ihnen jedoch gerade daran, lässt sich dies nicht von einem Tag auf den anderen plötzlich korrigieren. Emotional wie geistig können Sie sich jedoch von einem Moment auf den anderen unterschiedlich fühlen. Gerade ging es Ihnen noch gut und Sie waren von Ihrer Arbeit inspiriert. Ein Ereignis kann dies sofort ändern. Sie sind am Morgen gutgelaunt ins Büro gekommen, die schlechte Stimmung einer bestimmten Person hat dies abrupt verändert. Ein ungelöster Konflikt bringt Sie unter Umständen rasch aus dem Gleichgewicht etc. Diese beiden Ebenen sind also deutlich stimmungsanfälliger. Ein Energieverlust kann rasch eintreten, aber genauso kann die Energie eine Weile später wieder vorhanden sein. Es ist wichtig, diese beiden Ebenen nicht zu stark von anderen Menschen abhängig zu machen, sondern die innere Autonomie zu stärken.

Physische Ebene

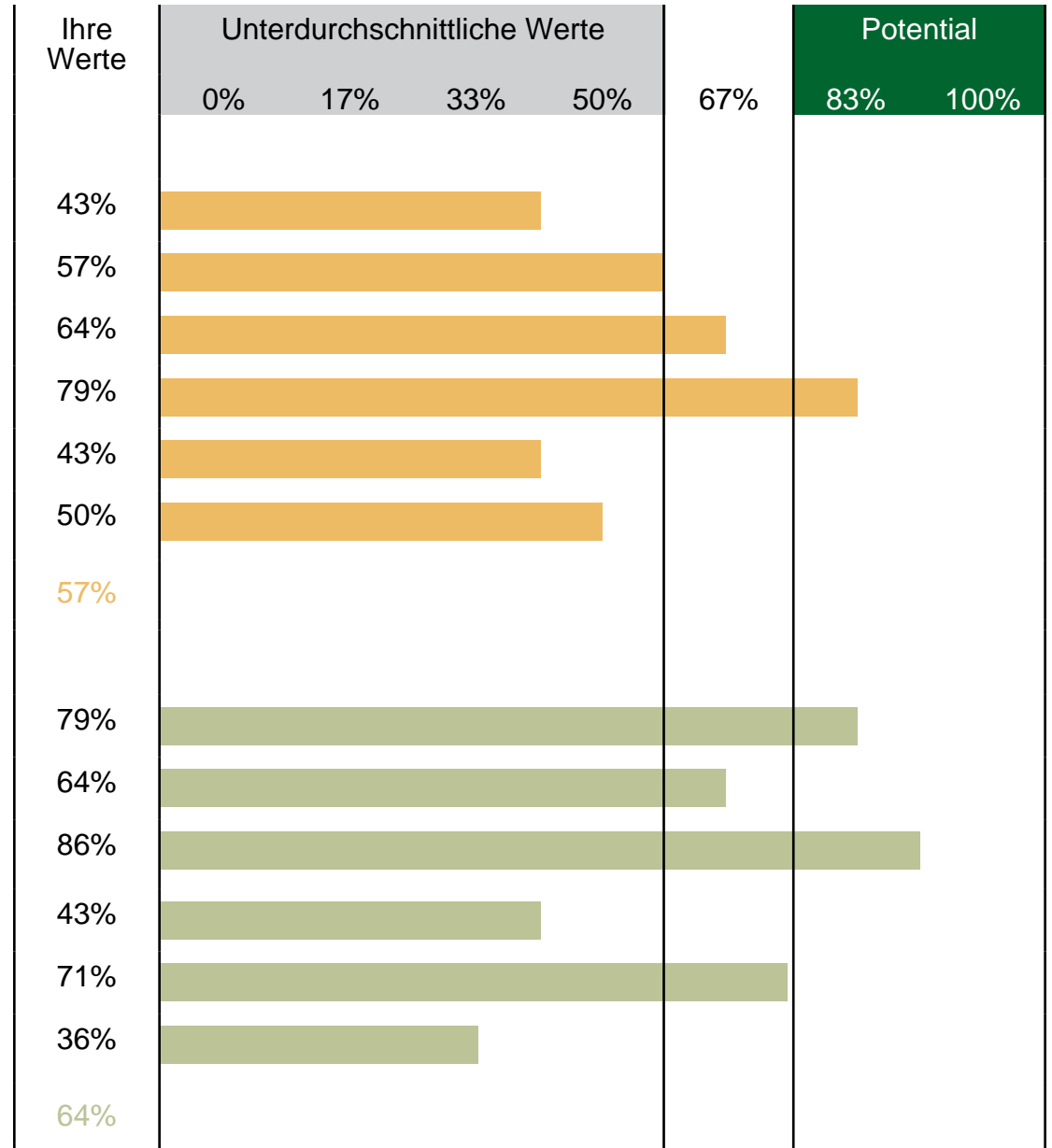
- 1.1 Fit@Work: Leistungsfähigkeit + Ergonomie
- 1.2 Intelligente Bewegung: fit + vital
- 1.3 Erholsamer Schlaf: natürliches Energierecycling
- 1.4 Gesunde Ernährung: langfristige Lebensenergie
- 1.5 Wirksame Selbstführung: entspannter arbeiten
- 1.6 Physische Erholungsfähigkeit: kraftvoll und ausdauernd

Gesamttotal Physische Ebene

Emotionale Ebene

- 2.1 Fit@Work: konstruktives Konfliktmanagement
- 2.2 Authentische Wirkung: emotionale Wertschöpfung
- 2.3 Kraftvolles Engagement: Eigenmotivation + Selbstdisziplin
- 2.4 Wirksame Selbstführung: stabiles Selbstwertgefühl
- 2.5 Effektive Führung: Schnelligkeit durch Vertrauen
- 2.6 Emotionale Erholungsfähigkeit: ausgeglichen + engagiert

Gesamttotal Emotionale Ebene



Mentale Ebene

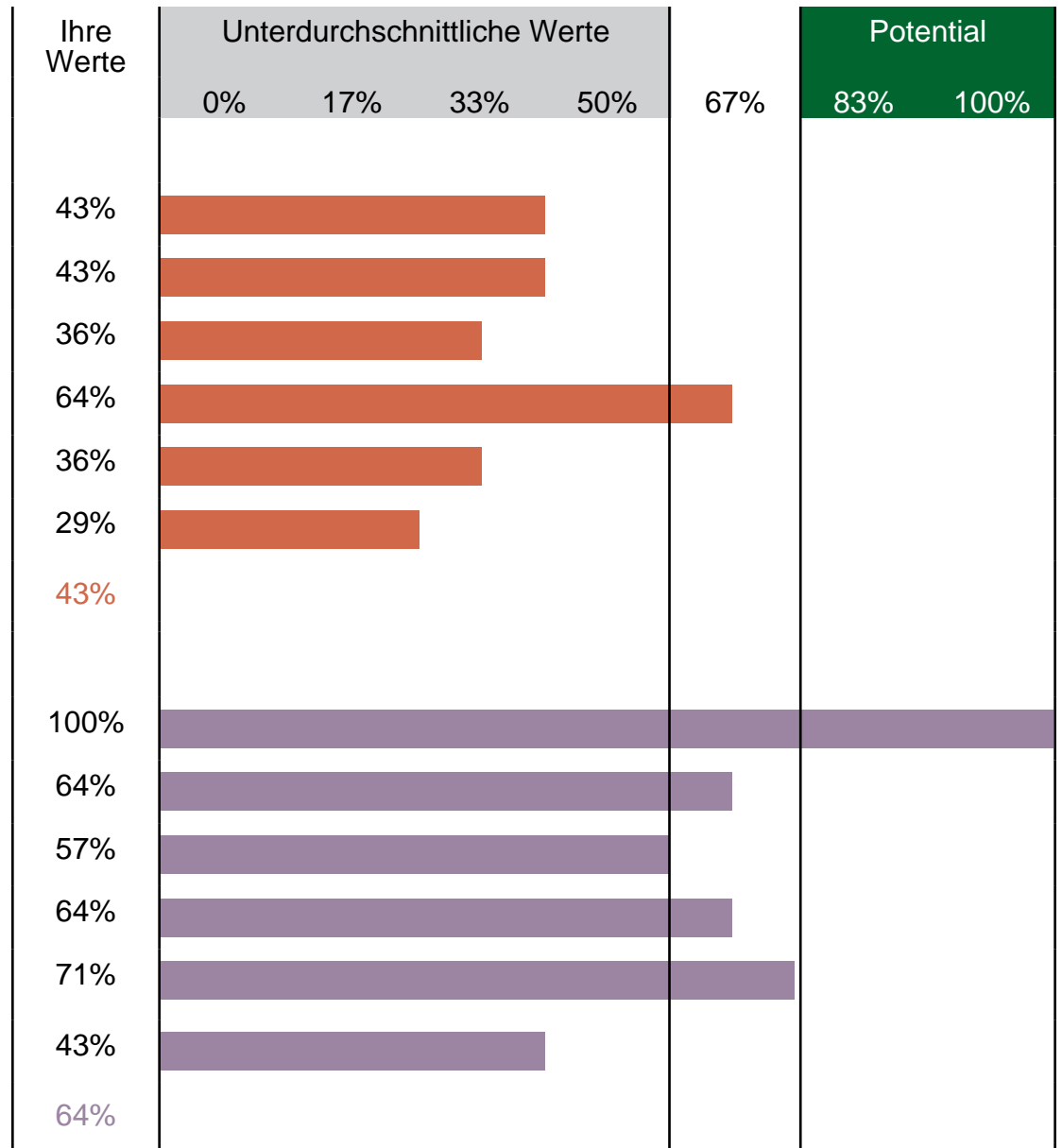
- 3.1 Fit@Work: wirkungsvolles Zeitmanagement
- 3.2 Gewählte Gedankenkraft: lösungs- + zielorientiert
- 3.3 Mich ärgern: Energiekiller No 1
- 3.4 Wirksame Selbstführung: Selbstreflexion + Wirkung
- 3.5 Effektive Führung: das Wichtigste zuerst
- 3.6 Mentale Erholungsfähigkeit: fokussiert + konzentriert

Gesamtotal Mentale Ebene

Geistige Ebene

- 4.1 Fit@Work: Leidenschaft + Commitment
- 4.2 Gelebte Werte: das Integritätskonto
- 4.3 Lebendige Intuition: Gefühl + Verstand
- 4.4 Wirksame Selbstführung: die Frage nach dem Sinn
- 4.5 Effektive Führung: persönliches Leitbild + kraftvolle Ziele
- 4.6 Geistige Erholungsfähigkeit: gelassen + sinnorientiert

Gesamtotal Geistige Ebene



Einzelwerte

Die folgenden Ausführungen sind allgemeine Hinweise zu den erreichten Werten.

Sind Ihre Werte auf einer oder mehreren Ebenen über 80%?

Wenn ein Wert über 80% ist: Herzlichen Glückwunsch! Dies lässt den Schluss zu, dass Sie gemäss Ihrer eigenen Einschätzung in diesem Bereich eine sehr gute Effektivität besitzen, wenig Lebensenergie verlieren und über eine hohe Fähigkeit verfügen, Ihre Energie in diesem Bereich hoch zu halten. Ihre grösste Herausforderung wird darin bestehen, diesen hohen Energielevel mittel- und langfristig aufrechtzuerhalten. Falls Sie einen Bereich vertiefen möchten, finden Sie im Coachingschritt 2 in unseren Buch-Summaries in der e-Bibliothek weiterführendes Wissen.

Befinden sich Werte auf einer oder mehreren Ebenen zwischen 65 und 79%?

Ihr Leistungslevel ist immer noch recht gut, wenn auch nicht überdurchschnittlich, und mag mitunter nicht hoch genug sein, um Ihr Leistungspotenzial und die mögliche Effektivität wirklich auszuschöpfen. Es zeigt sich, dass Sie an verschiedenen Orten Lebensenergie und Effektivität verlieren, und es lohnt sich, mittel- bis langfristig genügend Fokus auf den Energieaufbau bei den tieferen Werten zu legen und sich zum Beispiel Ihrer Energiefallen bewusster zu werden. Viele Tipps finden Sie auch bei den Quick Wins (Coachingschritt 2).

Bewegen sich Ihre Werte zwischen 40 und 64%?

Hier zeigen sich ernst zu nehmende Hinweise, dass Sie in Ihrem Alltag in diesen Themen zu viel Energie verlieren und das mögliche Leistungspotenzial zu wenig ausschöpfen. Sie mögen sich zuweilen etwas ausgelaugt, zu wenig effizient oder effektiv fühlen oder zu wenig unternehmen, um eine Energiequelle für sich zu nutzen. Ihre etwas tiefen Werte weisen darauf hin, dass Sie sich in diesem Bereich zu wenig regenerieren und erholen oder aber an Effektivität verlieren. Der Coachingschritt 2 und der Coachingschritt 3 bieten sich hier an, um wieder gezielt mehr Lebensenergie & Effektivität aufzubauen.

Haben Sie Werte unter 40% erreicht?

Vermutlich fühlen Sie sich oft körperlich müde oder emotional belastet, so dass Ihre Effektivität, aber auch Ihr Lebensgefühl zu sehr beeinträchtigt sind. Hier besteht nach unserer Erfahrung dringender Handlungsbedarf, wenn Sie Ihr persönliches Wohlbefinden, aber auch Ihre Leistungseffektivität wieder erhöhen möchten. Ihre Energiereserven erscheinen in diesen Bereichen stark reduziert, und wir empfehlen Ihnen wärmstens, Ihre Energie in den betroffenen Bereichen wieder aufzubauen und sich bei Bedarf professionelle Unterstützung im Rahmen eines Coachings oder bei physischen Symptomen eines Arztes zu suchen. Weitere unterstützende Hinweise erhalten Sie im Coachingschritt 2 oder 3. Vielleicht helfen Ihnen auch die Antistress-Übungen als Soforthilfe.

Kritische Auswertungsergebnisse

Sie haben in den folgenden Fragen tiefe Antworten (unter 50%) erreicht. Diese Fragen zeigen Bereiche auf, in denen Sie sehr viel Energie verlieren, oder aber kritische Umstände, in denen Sie sich ernsthaft um Unterstützung bemühen sollten. (Kontaktieren Sie je nach Thema zum Beispiel einen Arzt/Psychologen, Ernährungsberater, Personal Trainer oder spezialisierten Energiemanagement-Coach). Falls Sie entsprechende Empfehlungen suchen, werden Sie vielleicht unter unseren Partnern «Life-Coaches» fündig. Die jeweiligen Zahlen zeigen auf, zu welchem Kapitel die Fragen gehören (s. Detailgrafik). [Wenn Ihr Arbeitgeber Ihre Analyse bezahlt, beachten Sie bitte auch Ihre internen Prozesse für eine mögliche weitere externe Unterstützung, welche Sie nicht privat angehen möchten.]

Physische Ebene

- | | |
|---|---|
| 1.1 Ich fühle mich während/durch die Arbeit krank: Stress, Unruhe, gehäufte Erkältungen oder andere krankheitsbedingte Arbeitsausfälle. | 1.1 Ich habe während der Arbeit Schmerzen: Kopf, Nacken, Rücken, Muskeln, andere... |
| 1.5 Ich habe körperliche Symptome, die ich auf Stress zurückführe (Kopfschmerzen, Verspannungen, Nervosität, Schweissausbrüche o.a.). | 1.5 Ich rauche und/oder trinke täglich Alkohol, (um mich zu entspannen und abzuschalten). |

Emotionale Ebene

- | | |
|--|---|
| 2.4 Ich ärgere mich über meine Fehler. | 2.6 Ich fühle mich emotional unter Druck. |
| 2.6 Ich spiele Situationen, die ich als negativ/belastend empfinde, gedanklich immer wieder durch. | 2.6 Ich mache mir Sorgen. |
| 2.6 Ich bin reizbar und angespannt. | |

Mentale Ebene

- | | |
|--|--|
| 3.2 Ich wünschte, ich könnte meine Gedanken mal abschalten. | 3.3 Ich ärgere mich täglich über Jemanden/Dinge in meinem Leben. |
| 3.5 Vor lauter dringenden Kleinigkeiten komme ich nicht zu den wichtigen Aufgaben. | 3.5 Ich habe genügend Zeit für das, was mir im Leben wirklich wichtig ist. |
| 3.6 Ich kann nach der Arbeit problemlos abschalten. | |

Empfehlungen/Weiteres Vorgehen

Im Coachingschritt 2 finden Sie zu allen Themen Quick Wins:

Sie können auf der Auswertung direkt mit dem Link auf die jeweiligen Themen oder mit den untenstehenden Links auf die Gesamtübersicht. Bitte beachten Sie, dass Sie vorher ein Abo für den Coachingschritt 2 lösen müssen.

Quick Win Tipp

Hier erhalten Sie zu jedem Thema aus Ihrer Auswertung konkrete Tipps und Umsetzungshinweise: kurz und knackig!

Quick Win Buch-Summaries in der e-Bibliothek

Sie erhalten fundiertes Wissen aus der Literatur aufs Wesentliche konzentriert.

Quick Win Antistress-Übungen als Soforthilfe

Zu Ihrer Auswahl stehen effektive Übungen, um Energie aufzubauen bzw. Anspannung und somit Energieverluste zu reduzieren. Diese können ganz einfach im Alltag eingebaut werden, ohne zusätzlichen Zeitaufwand!

Coachingschritt 3 mit vertiefenden Coachingsitzungen

Aus 24 Coachingthemen mit gesamthaft über 170 Coachingmodulen zur Auswahl von der physischen, emotionalen, mentalen und geistigen Ebene wählen:

- Wissen aufbauen
- Reflektieren
- Anwenden

Effizienter geht's kaum...

[Zum Coachingschritt 3 >](#)

[Zur Plattform >](#)