

Was sagt Ihr innerer Schweinehund?

	immer 4	häufig 3	manchmal 2	nie 1
Ich suche nach Entschuldigungen und finde Gründe, um ein schwieriges Problem aufzuschieben				
Ich brauche Druck, um an schwierigen Aufgaben weiter zu arbeiten				
Es gibt zu viele Unterbrechungen, die mich abhalten, Wichtiges zu erledigen				
Unangenehmen Entscheidungen schiebe ich vor mir her oder vermeide klare Antworten				
Ich übersehe oder vergesse auf Kontrolle und Nachbearbeitung bei wichtigen Projekten				
Ich versuche, dass andere unangenehme Dinge für mich erledigen				
Ich nehme Arbeit mit nach Hause, um sie abends oder am Wochenende zu erledigen				
Ich bin zu müde, nervös, um wichtige Aufgaben anzupacken				
Ich muss erst alles vom Tisch weg arbeiten, um eine wichtige Aufgabe anzufangen				
Ich vermeide es, mir Endtermine zu setzen				
Addieren Sie Ihre Punkte. In der Auflösung erkennen Sie die Stärke Ihres inneren Schweinehundes. Summe:				

Auflösung:

0 - 20 Punkte	Sie haben im allgemeinen keine Probleme mit Ihrem inneren Schweinehund
21 - 30 Punkte	Auch wenn es Sie nicht ernsthaft zu belasten scheint – Ihr innerer Schweinehund macht es Ihnen nicht immer leicht. Ein Buch oder Seminar für Ihr Selbstmanagement könnte Ihnen helfen.
31 - 40 Punkte	Es sieht ganz so aus als unterlägen Sie häufig Ihrem inneren Schweinehund, möglicherweise schieben Sie auch gerne Dinge auf die lange Bank. Ein Selbst- und Zeitmanagementseminar wäre dringend angeraten.