

## Fragebogen zum Selbstkonzept



Wenn ich morgens aufstehe bin ich

- fröhlich  manchmal gut gelaunt  muffelig  genervt  
 würde ich am liebsten:

.....

Mein Pflichten kann ich schneller/besser/konzentrierter erledigen, wenn.....

.....

Gelassenheit entwickle ich (Situationen) .....

.....

Mit meinem Kind/Kindern.....(Spaß).....

.....

Ich fühle mich besonders wohl/stark/fit, wenn.....

.....

Ich kann besonders gut.....

.....

Dies hilft mir bei (Situationen) .....

.....

In Stresssituationen

- reagiere ich gelassen  bleibe ich cool  werde ich hektisch  gereizt  
 ungerecht  werde ich kreativ  nutze ich meine Intuition  
 fühle ich mich unterstützt.

Ich verfolge meine Ziele mit Ausdauer





**Wenn die Lehrer/Miteltern über mein Kind berichten, ihr Sohn/ihre Tochter hat ....., fühle ich mich**

- hilflos  unverstanden  persönlich angegriffen
- empfinde ich es als Einmischung in meine Familie
- sehe ich meine Erziehungskompetenz in Frage gestellt
- bin ich der Situation ausgeliefert
- kann ich mit Humor reagieren  bleibe ich gelassen
- nehme ich es nicht persönlich  gehe ich auf Distanz.
- frage ich nach Hintergründen
- kann ich Tipps annehmen
- sehe ich es als Angebot zur Hilfe

