

## Selbst-Test Motivations-Probleme

- Ich verschiebe oft nötige oder dringende Arbeiten
- Ich mache nicht gern konkrete Pläne
- Ich kann mich selten entscheiden, was wichtig ist
- Ich denke oft: Lass das mal Andere machen
- Ich lasse mich leicht ablenken
- Ich fühle mich oft unter Druck und reagiere genervt
- Wenn Schwierigkeiten auftreten, breche ich gleich ab
- Ich ärgere mich häufig über Ergebnisse meiner Arbeit
- Oft fühle ich mich richtig ausgelaugt und misstrauisch
- Ich denke oft: Andere können es besser
- An Misserfolgen habe ich lange zu kauen
- Mir fehlt einfach die nötige Lockerheit
- Bei meiner Arbeit suche ich oft nach dem Sinn
- Häufig verliere ich mich in Details und Kleinkram
- Ich habe große Angst vor Fehlschlägen und Kritik

**Auswertung:** Bereits bei *einer* Zustimmung sollten Sie über Ihre Motivation nachdenken und ggf. professionelle Beratung in Anspruch nehmen.