

Der Freeze-Selbstcheck

Eine kurze Standortbestimmung für Unternehmer & Entscheider



TRAGFAEHIGKEIT.COM

Anleitung:

Beantworten Sie jede Frage ehrlich mit Ja oder Nein und zählen Sie die Ja-Antworten.

1. Bleiben wichtige Aufgaben liegen, weil Klarheit fehlt?

Ja Nein

2. Meiden Sie Termine oder Gespräche aus Überlastung?

Ja Nein

3. Spüren Sie anhaltenden Stress, innere Unruhe oder Erschöpfung?

Ja Nein

4. Fühlen Sie sich allein mit der Verantwortung?

Ja Nein

5. Fühlt sich Ihr Handeln aktuell wirkungslos an?

Ja Nein

6. Kreisen Gedanken nachts ohne Lösung?

Ja Nein

7. Vermeiden Sie Entscheidungen aus Angst vor Konsequenzen?

Ja Nein

8. Dominieren Probleme positive Aspekte?

Ja Nein

9. Ist Verantwortung plötzlich kaum tragbar?

Ja Nein

10. Droht der Zustand zu kippen?

Ja Nein

11. Reagieren Sie mehr, als dass Sie steuern?

Ja Nein

Auswertung

0–2 Ja: Ihr System ist aktuell stabil. Achten Sie weiterhin bewusst auf Belastungssignale und Erholung.

3–5 Ja: Frühe Warnphase. So weiterzutragen wird teuer. Die meisten Fehlentscheidungen entstehen hier durch Nicht-Handeln.

6+ Ja: Hohes Eskalationsrisiko. Jetzt zu handeln dient der Schadensvermeidung – gesundheitlich wie unternehmerisch