

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