



# MentalCheck

V 1.0

## Anleitung

Die nachfolgende Vorlage soll dich bei der Durchführung deines MentalChecks unterstützen. Er ist eine aktuelle Bestandsaufnahme, eine „Inventur“ deiner aktuellen Fähigkeiten und Stärken. Dadurch gewinnst du einen Überblick, welche Bereiche du konkret bearbeiten willst.

Erstelle zuerst eine Auswahl deiner Eigenschaften. Beurteile für dich, wie stark sie derzeit bei dir ausgeprägt sind, wobei 1 sehr gering/kaum vorhanden bedeutet und 5 für stark ausgeprägt steht. Du musst nicht jede Frage unter „Das...“ beantworten. Es sind nur Vorschläge. Definiere eigene Bereiche und arbeite mit denjenigen, die dich am meisten ansprechen.

Zur besseren Orientierung findest du eine leere Version und im Anschluss daran einen ausgefüllten MentalCheck als Mustervorlage. Er soll dir als Beispiel dienen.

Der MentalCheck kann Teil deines *mentalen Trainingsbuches* sein. Dieses Arbeitsblatt ist nur als ein erster Ausgangspunkt für dich konzipiert und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Du kannst es jederzeit nach deinen Bedürfnissen anpassen, indem du es erweiterst oder abwandelst.

# MentalCheck von \_\_\_\_\_

Erstellt am \_\_\_\_\_

## Meine **Stärken**

Liste hier deine mentalen Eigenschaften wie Gelassenheit, Konzentrationsfähigkeit, positive Lebenseinstellung, Impulskontrolle, Zielstrebigkeit, Willenskraft, Durchhaltevermögen, Entspannung, Kreativität, Motivation, Selbstbewusstsein, Umgang mit Stress etc. auf:

Eigenschaft	Ausprägung
.....	① ② ③ ④ ⑤
.....	① ② ③ ④ ⑤
.....	① ② ③ ④ ⑤
.....	① ② ③ ④ ⑤
.....	① ② ③ ④ ⑤
.....	① ② ③ ④ ⑤
.....	① ② ③ ④ ⑤
.....	① ② ③ ④ ⑤
.....	① ② ③ ④ ⑤
.....	① ② ③ ④ ⑤
.....	① ② ③ ④ ⑤
.....	① ② ③ ④ ⑤
.....	① ② ③ ④ ⑤
.....	① ② ③ ④ ⑤
.....	① ② ③ ④ ⑤
.....	① ② ③ ④ ⑤

Diese mentalen Eigenschaft(en) will ich **entwickeln**

.....

Von ○ zu ○

Das will ich bis zum \_\_\_\_\_ erreicht haben.

Dazu plane ich folgende Techniken/Methoden einzusetzen:

.....  
.....  
.....

Ich werde erkennen, dass ich mein Ziel erreicht habe, wenn ...

.....  
.....  
.....

.....

Von ○ zu ○

Das will ich bis zum \_\_\_\_\_ erreicht haben.

Dazu plane ich folgende Techniken/Methoden einzusetzen:

.....  
.....  
.....

Ich werde erkennen, dass ich mein Ziel erreicht habe, wenn ...

.....  
.....  
.....

## Mein mentales **Profil**

Was macht dich aus? Was berührt dich? Was treibt dich an? Finde die richtigen Fragen und Antworten:

Das lässt mich zur HÖCHSTFORM auflaufen

---

---

---

Das FASZINIERT mich

---

---

---

Das BEGEISTERT mich

---

---

---

Das macht mir SPASS

---

---

---

Das verleiht mir ENERGIE

---

---

---

Das möchte ich als nächstes LERNEN

---

---

---

Das LIEBE ich

-----  
-----  
-----

Das lässt mich STAUNEN

-----  
-----  
-----

Das NERVT/ÄRGERT mich

-----  
-----  
-----

Das \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----

Das \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----

Das \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----

Das \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----

Das \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----

Das \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----

Das \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----

Das \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----

Das \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----

# MentalCheck von Daniela Muster

Erstellt am 19.5.2019

## Meine **Stärken**

Liste hier deine mentalen Eigenschaften wie Gelassenheit, Konzentrationsfähigkeit, positive Lebenseinstellung, Impulskontrolle, Zielstrebigkeit, Willenskraft, Durchhaltevermögen, Entspannung, Kreativität, Motivation, Selbstbewusstsein, Umgang mit Stress etc. auf:

Eigenschaft	Ausprägung
<u>Sorgfalt</u> .....	① ② <del>③</del> ④ ⑤
<u>Gelassenheit</u> .....	<del>①</del> ② ③ ④ ⑤
<u>Begeisterungsfähigkeit</u> .....	① ② <del>③</del> ④ ⑤
<u>Durchhaltevermögen</u> .....	① ② ③ <del>④</del> ⑤
<u>Innere Ruhe</u> .....	① <del>②</del> ③ ④ ⑤
<u>Selbstbewusstsein</u> .....	① ② <del>③</del> ④ ⑤
<u>Zielstrebigkeit</u> .....	① <del>②</del> ③ ④ ⑤
.....	① ② ③ ④ ⑤
.....	① ② ③ ④ ⑤
.....	① ② ③ ④ ⑤
.....	① ② ③ ④ ⑤
.....	① ② ③ ④ ⑤
.....	① ② ③ ④ ⑤

Diese mentale(n) Eigenschaft(en) will ich **entwickeln**

Zielstrebigkeit

Von ② zu ③

Das will ich bis zum 1.9.2019 erreicht haben.

Dazu plane ich folgende Techniken/Methoden einzusetzen:

Zielvision, Mentaler Wächter, Erfolgsanalyse und eine Stunde  
persönliches MindMatters Skype Training mit Werner Mittelberger.

Ich werde erkennen, dass ich mein Ziel erreicht habe, wenn ...

alle Bedingungen, die ich für mein Ziel definiert habe, eingetreten  
sind. Wenn ich in Zukunft Dinge in Angriff nehme, bei denen ich  
mein Ziel klar kenne und bewusst vor Augen habe.

Von ○ zu ○

Das will ich bis zum \_\_\_\_\_ erreicht haben.

Dazu plane ich folgende Techniken/Methoden einzusetzen:

Ich werde erkennen, dass ich mein Ziel erreicht habe, wenn ...



## Mein mentales **Profil**

Was macht dich aus? Was berührt dich? Was treibt dich an? Finde die richtigen Fragen und Antworten:

Das lässt mich zur HÖCHSTFORM auflaufen

*Wenn ich kreativ arbeiten kann. Themenbereiche die mich interessieren,  
wertschätzende Menschen, mit denen ich mich austauschen kann und gemeinsam  
an Projekten arbeite.*

Das FASZINIERT mich

*Menschen, die ihren Lebenstraum verwirklichen konnten. Die Veränderungen in der  
Natur im Laufe der Jahreszeiten.*

Das BEGEISTERT mich

*Wenn ich eine herausfordernde Aufgabe erfolgreich bewältigen konnte.*

Das macht mir SPASS

*Tanzen, Gitarre spielen, Klettern, wandern mit Freunden.*

Das verleiht mir ENERGIE

*Stille und Einkehr, Jogging im Freien, ein romantischer Abend mit meinem  
Partner.*

Das möchte ich als nächstes LERNEN

*Meditieren, Asiatisch kochen, Mentaltraining.*

Das LIEBE ich

*Im Urlaub neue Orte zu entdecken und andere Menschen kennenzulernen.*

*Den Duft von Jasmin.*

Das lässt mich STAUNEN

*Ein sternenklarer Himmel.*

Das NERVT/ÄRGERT mich

*Ignorante Menschen. Im Stau stehen.*

Das \_\_\_\_\_

Das \_\_\_\_\_

Das \_\_\_\_\_

Das \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----

Das \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----

Das \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----

Das \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----

Das \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----

Das \_\_\_\_\_

-----  
-----  
-----