Arbeitsblatt: Meine emotionale Zufriedenheitsbilanz

Datum: **Name:**

1. Wer und was nimmt Einfluss auf deine Lebens-/ und Arbeitszufriedenheit?
Aufgaben, Menschen, Zusammenarbeit, Arbeitsklima, Unter-/Überforderungen …

2. Welche Wege und Möglichkeiten siehst du, damit gut umzugehen?

Vergib Punkte auf einer Skala "Zufrieden" von 1 bis 10 und auf der Skala "Unzufrieden" von -1 bis -10

Zufrieden	Punkte	**Unzufrieden**	Punkte

© by Hartmut Knorr, Ph.D. Hamburg, 2021