

# Schnelltest: Wo stehst du?

Routinen, die wirklich wirken – Dein Selbstcheck in 7 Fragen

# Anleitung

Dieser Selbsttest hilft dir, deine aktuellen Routinen zu reflektieren und herauszufinden, ob sie dich wirklich stärken – oder ob es Zeit ist, etwas zu verändern.

**Beantworte die folgenden 7 Fragen ehrlich und spontan.**

# Frage 1

Wie oft fühlst du dich nach deinen täglichen Routinen wirklich gestärkt und klar?

Nie    Selten    Manchmal    Oft    Immer

---

# Frage 2

Hast du feste Zeiten oder Rituale, die dir helfen, dich zu fokussieren und zu regenerieren?

Nein    Teilweise    Ja, aber sie funktionieren nicht    Ja, und sie helfen mir

---

# Frage 3

Wie leicht fällt es dir, neue Gewohnheiten zu etablieren und beizubehalten?

Sehr schwer    Eher schwer    Mittel    Eher leicht    Sehr leicht

---

# Frage 4

Wie oft hinterfragst du deine Routinen bewusst – und passt sie an deine aktuellen Bedürfnisse an?

Nie    Selten    Manchmal    Oft    Immer

---

# Frage 5

Wie sehr unterstützen dich deine Routinen dabei, mit Stress, Druck oder Unsicherheit umzugehen?

Gar nicht    Kaum    Teilweise    Gut    Sehr gut

---

# Frage 6

Wie viel Raum nehmen deine Routinen in deinem Alltag ein – und wie sinnvoll fühlt sich das an?

Kein Raum    Zu wenig    Gerade richtig    Zu viel    Überfordernd

---

# Frage 7

Wenn du deine Routinen heute neu gestalten könntest – was würdest du sofort ändern?



# Auswertung

Wenn du bei mehreren Fragen „Nie“, „Selten“ oder „Teilweise“ angekreuzt hast, ist das ein klares Zeichen: **Deine Routinen sind da – aber sie wirken nicht.**

Du brauchst keine neuen To-do-Listen, sondern Routinen, die dich wirklich stärken.

**Starte jetzt mit dem 7-Tage-Resilienz-Booster und finde heraus, was für dich wirklich funktioniert.**

Jetzt Erstgespräch buchen unter [www.redhabits.com](http://www.redhabits.com)