Männercoach

LEBE DEINE ECHTE MÄNNLICHKEIT

DER

MÄNNER-REALITÄTSCHECK

10 ehrliche Fragen. Eine klare Antwort darauf, ob Coaching für dich jetzt sinnvoll ist.

KOSTENLOSER SELBSTTEST · CA. 10 MINUTEN

Von Wolfgang Metzinger

BEVOR DU STARTEST

Nicht jeder braucht Coaching.

Und Coaching hilft nur dem, der bereit ist, hinzuschauen.

Dieser Check zeigt dir in etwa zehn Minuten ehrlich, wo du gerade stehst: Wie sehr dich wiederkehrende Muster belasten und wie bereit du bist, selbst etwas zu verändern. Beides zusammen entscheidet, ob Coaching jetzt sinnvoll für dich ist.

1 **Nimm dir 10 Minuten**
Such dir einen ruhigen Ort. Drucke den Check aus oder notiere dir deine Zahlen auf einem Zettel.

2 **Antworte spontan und ehrlich**
Nicht so, wie du sein möchtest, sondern so, wie es gerade ist. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

3 **Vergib pro Aussage 0 bis 3 Punkte**
Von „trifft nicht zu“ bis „trifft voll zu“. Die Skala steht auf jeder Seite.

4 **Rechne beide Teile getrennt zusammen**
Teil 1 zeigt deine Realität, Teil 2 deine Bereitschaft. Die Auswertung findest du auf Seite 5.

> *Ich kann dir die Arbeit nicht abnehmen. Hinschauen musst du selbst.*
>
> WOLFGANG METZINGER

TEIL 1 VON 2

Deine Realität

Wie sehr belasten dich Muster und Konflikte gerade wirklich?

0 trifft nicht zu **1** trifft eher nicht zu **2** trifft teilweise zu **3** trifft voll zu

01 **Ich lande in Partnerschaft, Familie oder Beruf immer wieder in denselben Konflikten.**

0 1 2 3

02 **Ich nehme mir vor, ruhiger und klarer zu reagieren, und reagiere in der Situation trotzdem wie immer.**

0 1 2 3

03 **Es gibt eine Entscheidung, die ich schon lange vor mir herschiebe.**

0 1 2 3

04 **Nach außen funktioniere ich gut. Innerlich fehlen mir Ruhe oder Orientierung.**

0 1 2 3

05 **Ich merke, dass ich nicht mehr so leben möchte wie bisher.**

0 1 2 3

TEIL 2 VON 2

Deine Bereitschaft

Wie bereit bist du, selbst etwas zu verändern? Das entscheidet über den Erfolg.

0 trifft nicht zu | **1** trifft eher nicht zu | **2** trifft teilweise zu | **3** trifft voll zu

06 **Ich bin bereit, auch den Anteil zu betrachten, den ich selbst zu meinen Problemen beitrage.**

0 1 2 3

07 **Ich höre mir auch unbequeme Wahrheiten an, wenn sie mich weiterbringen.**

0 1 2 3

08 **Ich bin bereit, Neues zwischen den Gesprächen im Alltag wirklich umzusetzen.**

0 1 2 3

09 **Ich bin bereit, Zeit und Geld in mich selbst zu investieren, nicht irgendwann, sondern jetzt.**

0 1 2 3

10 **Ich kann mit jemandem offen über Dinge sprechen, die ich sonst für mich behalte.**

0 1 2 3

DEINE AUSWERTUNG

Was dein Ergebnis bedeutet

TEIL 1 · REALITÄT
Summe Frage 1 bis 5
Deine Summe: _____ / 15

TEIL 2 · BEREITSCHAFT
Summe Frage 6 bis 10
Deine Summe: _____ / 15

Ab 8 Punkten gilt ein Teil als hoch, bis 7 Punkte als niedrig. Suche dein Feld:

A

TEIL 1 HOCH · TEIL 2 HOCH

Coaching ist jetzt sinnvoll

Die Muster belasten dich, und du bist bereit, selbst Verantwortung zu übernehmen. Das ist die beste Grundlage für echte Veränderung. Ein Kennenlerngespräch ist dein logischer nächster Schritt.

B

TEIL 1 HOCH · TEIL 2 NIEDRIG

Der Druck ist da, die Bereitschaft noch nicht

Coaching kann dir die Arbeit nicht abnehmen. Schau dir Frage 6 bis 10 noch einmal an: Was hält dich zurück? Wenn du das klären willst, ist auch das ein guter Gesprächsanlass.

C

TEIL 1 NIEDRIG · TEIL 2 HOCH

Du bist reflektiert, der akute Bedarf ist gering

Dir geht es vermutlich gut genug, um gezielt hinzuschauen. Oft reicht ein einzelnes Gespräch, um eine konkrete Entscheidung oder Situation zu klären.

D

TEIL 1 NIEDRIG · TEIL 2 NIEDRIG

Aktuell ist kein Coaching nötig

Entweder läuft bei dir vieles rund, oder du bist noch nicht an dem Punkt. Beides ist in Ordnung. Wiederhole den Check in drei Monaten.

Männercoach

LEBE DEINE ECHTE MÄNNLICHKEIT

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wenn du dich in Feld A oder C wiedergefunden hast:

Lass uns sprechen. Kostenlos und unverbindlich.

Im telefonischen Kennenlerngespräch klären wir, was dich gerade am meisten belastet, und ich zeige dir, wie ich dich dabei unterstützen kann. Ohne Paket, ohne Druck. Du entscheidest danach in Ruhe.

KENNENLERNGESPRÄCH ANFRAGEN

Den Link zu meinem Kalender findest du auf meiner Website.
Vertraulich · Ohne Verpflichtung · Telefonisch

WICHTIGER HINWEIS

Dieser Check ist ein Orientierungsangebot, keine Diagnose.

Coaching ersetzt keine Psychotherapie und keine medizinische Behandlung.

WOLFGANG METZINGER · MÄNNERCOACH