

SMST **Selbstmanagement-Selbsttest**

Name: _____

Geburtsdatum: _____ Heutiges Datum: _____

Dieser Selbsttest wurde zur Einschätzung der eigenen Selbstmanagementkompetenz entwickelt. Er umfasst fünf Fragen, die sich jeweils auf einen der unten beschriebenen fünf Bereiche des Selbstmanagements beziehen. Jede Frage wird auf einer Skala von 0 bis 4 Punkten beantwortet und die Punktzahl am Ende zusammengezählt.

Fragen

1. Wie gelingt es mir zur Zeit, auf meine innere Befindlichkeit zu achten und die äußere Wirklichkeit wahrzunehmen?

- Sehr gut (4 Punkte)
- Ziemlich gut (3 Punkte)
- Mittelmäßig (2 Punkte)
- Ziemlich schlecht (1 Punkt)
- Sehr schlecht (0 Punkte)

2. Wie komme ich zur Zeit mit meinen zwischenmenschlichen Beziehungen und sozialen Kontakten zurecht?

- Sehr gut (4 Punkte)
- Ziemlich gut (3 Punkte)
- Mittelmäßig (2 Punkte)
- Ziemlich schlecht (1 Punkt)
- Sehr schlecht (0 Punkte)

3. Wie gelingt es mir zur Zeit, Prioritäten zu setzen und meine Zukunft zu planen?

- Sehr gut (4 Punkte)
- Ziemlich gut (3 Punkte)
- Mittelmäßig (2 Punkte)
- Ziemlich schlecht (1 Punkt)
- Sehr schlecht (0 Punkte)

4. Wie gelingt es mir zur Zeit, zwischen mehreren Möglichkeiten zu wählen und Entscheidungen zu treffen?

- Sehr gut (4 Punkte)
- Ziemlich gut (3 Punkte)
- Mittelmäßig (2 Punkte)
- Ziemlich schlecht (1 Punkt)
- Sehr schlecht (0 Punkte)

5. Wie gelingt es mir zur Zeit, das Machbare umzusetzen und effektiv zu handeln?

- Sehr gut (4 Punkte)
- Ziemlich gut (3 Punkte)
- Mittelmäßig (2 Punkte)
- Ziemlich schlecht (1 Punkt)
- Sehr schlecht (0 Punkte)

Ergebnis

Insgesamt _____ Punkte

17-20 Punkte: Insgesamt geht es Ihnen sehr gut. Sie betreiben hervorragendes Selbstmanagement.

13-16 Punkte: Insgesamt geht es Ihnen ziemlich gut. Sie betreiben ordentliches Selbstmanagement.

9-12 Punkte: Insgesamt geht es Ihnen mittelmäßig. Sie können mehr für Ihr Selbstmanagement tun.

5-8 Punkte: Insgesamt geht es Ihnen ziemlich schlecht. Sie können deutlich mehr für Ihr Selbstmanagement tun.

0-4 Punkte: Insgesamt geht es Ihnen sehr schlecht. Sie können sehr viel mehr für Ihr Selbstmanagement tun.

Literatur

1. Wehmeier PM: Erfolg ist, wenn es mir gut geht! Burnout vermeiden durch Selbstmanagement. 2., ergänzte Auflage, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2016
2. Wehmeier PM, Fox T, Doerr JM, Schnierer N, Bender M, Nater UM. Development and validation of a brief measure of self-management competence. The Self-Management Self-Test (SMST). Therapeutic Innovation & Regulatory Science 2019, DOI: 10.1177/2168479019849879