



Wachstum

	Skalenwert
Ich nehme keine Chancen und Herausforderungen an.	
In meinem Leben gibt es nichts, was schön oder gut ist.	
Bei positivem Feedback denke ich, dass „man mich nicht meinen kann“.	
Ich vergleiche mich für mich nachteilig mit anderen.	
Andere geben mir zu Recht an allem die Schuld	
Andere sollen nicht denken, ich sei besser als sie.	
Eindeutige Entscheidungen zu treffen, fällt mir schwer.	
Ich habe Angst, mich vor anderen zu blamieren.	



Ambitionen

	Skalenwert
Ich setze mir keine Ziele, weil ich nicht versagen und enttäuscht werden möchte.	
Träume sind Schäume.	
Ich beginne Projekte, beende sie aber nicht.	
Visionen? Das ist mir viel zu groß!	
Zum Erreichen von Zielen bin ich viel zu undiszipliniert.	
Es kommt doch eh immer anders, als man denkt.	
Ich bleibe lieber in meiner Komfortzone, dann werde ich auch nicht enttäuscht.	
Visionen und Ziele sind Veränderungen und Veränderung macht mir Angst.	



Gesprächskunst

	Skalenwert
In gesellschaftlichen Situationen bin ich unsicher und hölzern.	
Ich vergesse Namen.	
Ich finde Smalltalk oberflächlich.	
Ich fühle mich unbeholfen in der Gegenwart Fremder oder Vorgesetzter.	
Ich habe Angst davor, Nein zu anderen zu sagen.	
Ich finde es sehr schwierig, eine Unterhaltung zu beginnen.	
Ich fürchte, meine Fragen könnten aufdringlich wirken.	
Ich traue mich nicht, um etwas zu Bitten aus Angst vor einem Nein als Antwort.	



Wehrhaftigkeit

	Skalenwert
Ich bin nicht schlagfertig.	
Ich fühle mich von anderen ausgegrenzt.	
Ich bin viel zu sensibel und dünnhäutige für diese Welt.	
Ich werde überall behandelt, wie ein Fußabtreter.	
Ich habe die Hoheitsrechte über den Staubsauger, nicht aber über die TV-Fernbedienung.	
Ich werde dauernd übersehen.	
Ich bin viel zu geduldig, wehren kann ich mich schlecht.	
Klare Ansagen empfinde ich als unhöflich.	








Charisma

	Skalenwert
Ich mache mir nichts aus Äußerlichkeiten, auf die Leistung kommt es an.	
Weiblichkeit hat im Arbeitsleben nichts zu suchen.	
Bei wichtigen Anlässen bin ich so unsicher, da stolpere ich über jede Teppichkante.	
Ich vergleiche mich dauernd mit anderen.	
Körpersprache wird vollkommen überschätzt. Es kommt auf das Wort an.	
Mir wird bange, wenn ich vor anderen sprechen muss.	
Attraktivität provoziert sexistische Angriffe.	
Ich empfinde jeden Blick von Kollegen schon als Angriff.	

Bitte alle Skalenwerte addieren:	
----------------------------------	--

Auflösung und Zuordnung

Um Dir einen genauen Überblick über Deinen augenblicklichen Stand und Deine Trainingsfortschritte und damit eine Orientierungshilfe zu geben, nutzen wir eine Einteilung nach Gürtelfarben

	Anfängergeist	480 - 385
	Trainingsgrad I	384 - 289
	Trainingsgrad II	288 - 193
	Trainingsgrad III	192 - 97
	DAN	96 - 48

480 - 385

Nach unserer Einteilung würdest Du einen weißen Gürtel bekommen.

Du lebst in einem dauernden inneren Kampf zwischen Alltagsanforderungen und der Sehnsucht nach Harmonie und innerer Ruhe. Dein extrem kritischer Blick auf Dich selbst lässt Visionen und konkrete Ziele eher beängstigend als motivierend auf Dich wirken. Du sorgst Dich um Deine Außenwirkung und meidest Kommunikation und nötige Konflikte. Diese unsichere Selbsteinschätzung kann sich auch in Deiner Körpersprache ausdrücken. So bietest Du dich, ohne es zu ahnen, anderen als Opfer für ihre kleinen Gemeinheiten und auch großen Machtspiele an, denn sie wissen, dass sie keine Gegenwehr fürchten müssen.

Mach Dir nicht so viele Sorgen! Der Anfängergeist besitzt eine große Kraft. Er will lernen, er strebt nach Entwicklung und er besitzt diese großartige Neugier, Dinge kennenzulernen und zu erproben. Und jedes Mal verändert sich etwas zu besseren! Die Voraussetzungen des Anfängergeistes, wirkliche Veränderung zu erleben sind nicht selten besser, als bei anderen Menschen, die die Notwendigkeit der Entwicklung nicht erkennen oder zu früh zufrieden sind!

Darum, Sorge für Dich! Vielleicht findest Du in den Beispielen, Texten und Übungen auf unserer Seite erste hilfreiche Wege zur Veränderung. Und vielleicht denkst Du auch einmal darüber nach, an diesem Trainingsprogramm teilzunehmen und Dich auf allen Ebenen „fit“ zu machen!

384 - 289

Nach unserer Einteilung würdest Du einen gelben Gürtel bekommen.

Es gibt Aspekte Deines Selbst, die haben eine gute, erste Basis. Dennoch gibt es Bedarf, etwas für Dich zu tun! Vielleicht ist ein Aspekt besonders gut entwickelt und die anderen noch nicht. Wo Deine stärkeren und schwächeren Seiten liegen, kannst Du erkennen, wenn Du die aufaddierten Punktzahlen der einzelnen Trainingsbereiche in das Erfolgsrad einträgst.

So kann es z. B. sein, dass Du Dich zwar sehr wehrhaft zeigst, diese Art der Selbstverteidigung aber nicht hilfreich ist und immer wieder zu neuen Konflikten führt, was der Harmonie nicht zuträglich ist. Oder aber Du kannst Dich gut selbstbehaupten, allerdings zum Preis, dass Du Deine innere Ausgeglichenheit verlierst. Und das sind nur 2 von vielen Möglichkeiten.

Darum trag die einzelnen Werte in die Trainingsfelder des Erfolgsrades ein und schau, wo besonderer Bedarf zum Training ist.

In unserem Blog findest Du immer wieder Übungen und Hilfen, die den Trainingsbereichen zugeordnet sind. Bestimmt sind hier auch für Dich hilfreiche Infos dabei. Vielleicht hast Du Lust, Deine „Problemzonen“ durch das femiKIDO Training zu stärken und die Weiterentwicklung der starken Seiten fortzutreiben.

288 - 193

Nach unserer Einteilung würdest Du einen grünen Gürtel bekommen.

Prima, das ist ein guter Mittelwert! Im Großen und Ganzen bist Du vermutlich mit Deinem Leben schon ganz zufrieden, denn Du kommst zurecht. Vielleicht sind alle Teilbereiche irgendwo im Mittelmaß, vielleicht auch bestimmte schon stark, andere eher schwach

ausgeprägt. Das siehst Du, wenn Du die aufaddierten Punktzahlen der einzelnen Trainingsbereiche in das Erfolgsrad einträgst. Egal wie, Du solltest Dich dennoch um Dich kümmern! Gerade im Mittelfeld kann es leicht passieren, dass eine ungünstige Erfahrung oder ein blödes Ereignis alles zum kippen bringt, denn hier ist noch keine gefestigte Basis.

Schau in unserem Blog oder auch auf der FB-Seite nach Übungen und Tipps, die Deine Stabilität erhöhen. Und wenn Du mehr willst – raus aus dem breiten Mittelfeld, dann freue ich mich auf Dich als Mitglied der Trainingsgruppe.

192 - 97

Nach unserer Einteilung würdest Du einen blauen Gürtel bekommen.

Das ist schon sehr gut! Du scheinst eine Frau zu sein, die schon einiges für sich getan hat und mit beiden Beinen schon ziemlich sicher im Leben steht. Nur darf da eben nicht dieses besondere Ereignis, dieser eine bestimmte Kollege oder die eine gemeine Bemerkung kommen. Passiert es Dir dann, dass Du aus Deine Balance fällst? Oder unsicher wirst und Selbstzweifel an Dir nagen?

Trage Deine aufaddierten Punktzahlen der einzelnen Trainingsfelder in das Erfolgsrad ein. Hier kannst Du erkennen, wo Du am ehesten noch Feinarbeit im Bereich des Trainings zu leisten hast, um die Stabilität zu bekommen, die auch in besonderen Herausforderungen nötig sind.

Auch für Dich gibt es dann auf der Blog-Seite der Homepage und bei FB Übungen, Tipps und Hinweise, die Dir von großem Nutzen sein werden.

Wenn Du eines Tages den Sprung in die Klasse der Meister machen möchtest, dann würde ich mich sehr freuen, Dich in unserem Dojo willkommen zu heißen. Hier kannst Du Dir den letzten Feinschliff noch aneignen!

96 - 48

Holla! Gratulation! Nach unserer Einteilung würdest Du einen schwarzen Gürtel bekommen.

Schau Dir die Fragen nochmals an und prüfe Dich ehrlich, ob Du nicht ein bisschen gemogelt hast! ;-)

Und wenn alles so stimmt, dann macht das auch nichts – auch der Dan – der Meister sollte weiter trainieren um nicht zu stagnieren, denn Stagnation bedeutet langfristig Rückschritt. Es heißt nicht umsonst, wer rastet, der rostet, im Aikido wie im Leben!

Vielleicht hast Du Lust, dieses Training in unserer Gemeinschaft zu absolvieren. So könntest Du bestimmt auch viele hilfreiche Winks und Hilfen für die sein, die noch auf dem Weg zur Meisterschaft sind und damit eine besondere, ressourcenreiche Rolle in dieser Gemeinschaft einnehmen. Ich würde mich sehr darüber freuen!

In der folgenden Graphik des Erfolgsrades kannst Du nun noch die einzelnen Teilergebnisse in das jeweilige Feld eintragen. Hier kannst Du Deinen aktuellen Stand in den einzelnen Bereichen erkennen.

