

Test Midlife Crisis

Dieser Test soll es Ihnen erleichtern Hinweise dafür zu finden, ob Sie in einer Lebenskrise feststecken, die, wenn Sie zwischen 35 und 55 Jahren sind als Midlife Crisis bezeichnet werden kann

Beschäftigen Sie sich mit jeder einzelnen Frage ca. 1-2 Minuten, seien Sie ganz ehrlich zu sich selbst und streifen Sie den Druck „gut zu sein“ ab. Es geht hier um Sie persönlich und nicht darum wie andere Sie sehen.

Nr	Frage	JA	NEIN
1	Welche Gefühle beherrschen Ihr Leben derzeit am stärksten?		
	Zufriedenheit	0	0
	Eingeengtheit	5	0
	Gereiztheit	5	0
	Ausgeglichenheit	0	0
2	Was trifft für Sie am ehesten zu?		
	Routine erleichtert mir den Alltag	0	0
	Ich habe das Gefühl in Routine zu ersticken	5	0
3	Sind Sie mit dem was Sie erreicht haben so zufrieden, dass Sie es als ihre Lebenserfüllung ansehen?	0	5
4	Verspüren Sie in sich den Wunsch nach etwas Neuem?	5	0
5	Kommt Ihnen die Frage: „Soll das jetzt etwa schon alles gewesen sein?“ vertraut vor?	5	0
6	Kommt es öfter vor, dass Sie ihre Leistung mit der „von früher“ vergleichen?	5	0
7	Machen Sie sich öfter Gedanken über den Sinn IHRES Lebens?	5	0
8	Haben Sie mit Ihrer Partnerin eine gefühlsbetonte Beziehung	0	5
9	Brennt in Ihnen das Feuer der Begeisterung, wenn Sie an Ihre Arbeit denken?	0	5
10	Beklemmt Sie der Gedanke noch 20 oder 30 Jahre ihr Leben so weiter zu führen wie bisher?	5	0
11	Haben Sie bei der vorigen Frage sich kurz zeitlich orientiert und an ihre Pension gedacht?	5	0
12	Haben Sie öfter den Gedanken, „dass da noch etwas“ sein muss?	5	0
	SUMME		

Ergebnis:

Sie selbst sind die Antwort. All das was Ihnen bei der Beantwortung durch den Kopf gegangen ist, ist Teil der Antwort, ob Sie Ihr Leben zur Zeit genießen, oder ob es da einen Veränderungsbedarf gibt, damit Sie bei der Schlussbilanz zufrieden auf IHR Leben zurück schauen können. Es kann bereits eine Frage alleine ausreichen, damit Sie erkennen, dass Sie vielleicht „doch noch“ etwas ändern sollten

Wenn Sie sich an Punkten orientieren wollen:

Zählen Sie alle Punkte zusammen die Sie erreicht haben, also auch die Ja und Nein Punkte, so dass Sie nur eine Punktezahl haben.

Die Maximalpunktezahl beträgt 65 und bedeutet volle Midlife Crisis

So ab 30 Punkten kriselt es schon recht ordentlich