



Thema:
Datum:
Name:

Arbeitsblatt: 10-Punkte-Präsenz-Check

Dieser Präsenz-Check unterstützt dich dabei, deine eigene Präsenz im Spannungsfeld von Nähe und Distanz bewusst in den Blick zu nehmen.

Anleitung: Kreuze je Item 0 (trifft nicht zu), 1 (teils) oder 2 (trifft zu) an. Summiere am Ende.

- 1) [0] [1] [2] Ich spüre mich im Kontakt mit anderen.
- 2) [0] [1] [2] Ich benenne Grenzen würdig.
- 3) [0] [1] [2] Ich unterscheide mein Gefühl vom Gegenüber.
- 4) [0] [1] [2] Ich lasse Pausen zu.
- 5) [0] [1] [2] Ich höre zu, statt zu reparieren.
- 6) [0] [1] [2] Ich kenne meinen nächsten kleinen Schritt.
- 7) [0] [1] [2] Ich kommuniziere klar und konkret.
- 8) [0] [1] [2] Ich delegiere rechtzeitig.
- 9) [0] [1] [2] Ich reflektiere Situationen nach.
- 10) [0] [1] [2] Ich pflege meine Selbstfürsorge-Basics.

Auswertung:

0–7: Fokus nötig • 8–14: solide • 15–20: sehr präsent

Summe:

Nächster Schritt:
.....
.....