



Mit den Life Checks sich selber kennen lernen und besser werden

Wir bieten psychologisch fundierte und wissenschaftlich begründete Fragebogen, Checks und Tests für alle Themen des Lebens an. Mit unseren Hilfsmitteln ergründen Sie diverse Themen, die in Ihrem Alltag eine Rolle spielen und bearbeiten diese ('lifehacks').

Einsatzbereich und Vorteile der Checks können folgende sein (Beispiele):

- Überprüfen der Stressbelastung oder Resistenz von Arbeitnehmenden (im Bereich HR, Personal).
- Analyse von Medienkompetenz und Digitalisierung von Personalfachkräften (Wirtschaft, Firmen, Betriebe).
- Positive Eigenschaften überprüfen, um eigene Resilienz, Fähigkeiten und positive Eigenschaften (wie Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, Stressresistenz, Kompetenzregulation) kennen zu lernen und sich darin zu verbessern.
- [Persönlichkeitseigenschaften](#) von Jugendlichen, Erwachsenen und älteren Personen zu visualisieren, um Trainings oder Coachings anbieten zu können.
- Einen [Überblick für Bildungsinteressierte](#) (für die Schule, das Gymnasium, die Weiterbildung, das Studium) über Ihre Voraussetzungen zu erlangen.
- Sich selber zur Selbsterkenntnis mit Fragen und Antworten auseinanderzusetzen, um vorwärts zu kommen.
- Für anstehende Wechsel im Alltag (Umzug, Lebenssituationswechsel, gesundheitliche Veränderungen) oder im Beruf (Berufswechsel, Funktionswechsel, Führung) mehr Sicherheit und Kenntnisse zu erlangen.

Der Link:

<https://www.pbl-beratung.ch/angebote/arbeitspsychologie/life-management-checks>

Motivation und Selbstwirksamkeit
KONZ Konzentration-Selbstbericht
MOVS Motivation - Orientierung - Schule
SWK Selbstwirksamkeit
SLMT Leistungsmotivations-Check
LMO Leistungsmotivation und -orientierung
Gesundheit und Psyche
EBG Ernährung - Bewegung - Gesundheit
RESI Resilienzfragebogen
STR Stressbewältigungsfragebogen
SYMP Beschwerden-Fragebogen
Soziales Beziehungsverhalten
KOM Fragebogen zum Kommunikationsverhalten
SOA Fragebogen für Soziale Ängste
USL Analyse Umfeld Schule-Lehrbetrieb (Soziales Umfeld)
WAI Wut - Aggressions - Inventar
WFRS - Fragebogen zum Sozialen Umfeld (für Schüler)
SKR Fragebogen zu den Sozialen Kompetenzen und Ressourcen
Zertifikat für Checks (Testgebiet Soziales Beziehungsverhalten)
Emotion und Verhalten
BIG5 Big Five Persönlichkeitstest
ERU Fragebogen zur Emotionalen Regulation
EST Inventar zur Emotionalen Standortbestimmung
PST Fragebogen zu den Persönlichen Stärken
Zufriedenheit und Positive Psychologie
POS Fragebogen zur Positivität
KZU Fragebogen zur körperlichen Zufriedenheit
PPS Fragebogen zur Positiven Psychologie
RSC Ressourcen-Check
Berufs- und Lernverhalten
WLI Wie lerne ich? (für Lernende)
BWK Berufswahlkompetenzen-Fragebogen (für Lernende)
KOG Kognitive Aktivierung beim Lernen
PRA Prüfungsangst-Check
Freizeitverhalten und Medienkompetenz
EMK Fragebogen zum e-Medienkonsumverhalten
EMZ Inventar zur e-Medienkompetenz
FTN Checkliste Freizeittätigkeiten und Nebenaktivitäten
SPT Fragebogen zur Erfassung von Sportinteressen
Arbeit und Beruf
ADF Arbeitsanforderungen-Digitalisierung
ATF Arbeitsteam-Fragebogen
FAF Führung Arbeitsteam-Fragebogen
LKF Laufbahnkontinuitäts-Fragebogen



Themen der Checks und Tests

Motivation und Selbstwirksamkeit

Kennen Sie Ihre Motivatoren? Sind Sie bewusst, wo Sie selbstwirksam sind und wo nicht?

Mit unseren Tests verbessern Sie Ihre Motivation in Alltag, Familie und Beruf.

Gesundheit und Psyche

Wissen Sie um Ihre Gesundheit Bescheid? Können Sie einschätzen, inwiefern Sie im Vergleich mit anderen Personen psychisch gesund und stabil sind?

Falls nicht, und nicht nur dann: Machen Sie unsere Tests. Dann wissen Sie mehr um Ihre Gesundheit und Psyche.

Soziales Beziehungsverhalten

Kennen Sie Ihre Sozialen Vorzüge? Wissen Sie, wo andere Sie schätzen, oder aber auch kritisieren?

Machen Sie mit uns den Test. Sie oder andere Personen (Fremeinschätzung) können Ihnen behilflich sein, um besser zu werden.

Emotion und Verhalten

Haben Sie Ihre Emotionen immer so im Griff, wie Sie es wünschen? Sie denken, dies ist gar nicht machbar?

Sie können Ihre Emotionen einschätzen und damit auch besser regulieren, wenn Sie unsere Checks gemacht haben – zu Ihren Gunsten.

Zufriedenheit und Positive Psychologie

Leben Sie Ihr Leben zufrieden? Kennen Sie Ihre Bedürfnisse? Können Sie danach handeln?

In 90% aller Fälle lebt die Menschheit nicht so, wie es für Sie zu höherer Zufriedenheit führen würde. Wir helfen nach – und Sie tun damit nicht etwas für sich!

Berufs- und Lernverhalten

Sind Sie in Ausbildung, in Weiterbildung oder im Studium. Sind Sie effizient im Lernen?

Sie können sich verbessern, vor allem wenn Sie sich besser kennen lernen. Arbeits- und Lerntechnik muss immer wieder reflektiert werden.



Freizeitverhalten und Medienkompetenz

Haben Sie ein gutes Hobby? Wo sind Ihre Medienkompetenzen?

Meistens scheint man mit dem Hobby und den Medien zufrieden zu sein – dem Anschein nach. Mit uns verändern Sie Ihre Einstellung, und werden damit zufriedener und glücklicher.

Arbeit und Beruf

Sind Sie an Ihrer Arbeitsstelle glücklich und zufrieden? Haben Sie am Arbeitsplatz alles, was Sie sich wünschen?

Mit unseren Analysen erhalten Sie Tipps zu Themen wie Digitalisierung, Arbeitskollegen oder zur Führung und werden dadurch eine «systematischere» Arbeitnehmende.

Nicht dabei, was Sie sich wünschen?

Wir entwickeln Tests individuell für Ihre Bedürfnisse. Ob für Sie, Ihre Bekannten oder Verwandten, für Ihre Kunden oder Ihr Team, vom Inhalt her ist alles möglich.

Mit besten Wünschen,

Marcel Widmer

MSc, Arbeits- und Organisationspsychologe
dipl. Berufs-, Studien- und Laufbahnberater