

# Selbsteinschätzungsfragebogen

Der Selbsteinschätzungsfragebogen unterstützt Sie dabei, das für Sie passende Trainingsprogramm zu finden<sup>1)</sup>. Bitte lesen Sie die folgenden zehn Aussagen genau durch und geben Sie spontan an, wie sehr eine Aussage auf Sie zutrifft oder nicht. Kreuzen Sie die für Sie zutreffende Antwort an.

	sehr häufig	häufig	selten	sehr selten
1. Es fällt mir ohne einen Blick auf Zeitung oder Kalender schwer, das aktuelle Datum zu nennen.	1	2	3	4
2. In letzter Zeit habe ich schlechtere Stimmung als früher.	1	2	3	4
3. Das Erinnern von länger zurückliegenden Ereignissen aus meiner Jugend fällt mir leichter als das Erinnern von Ereignissen der letzten Tage.	1	2	3	4
4. In neuer Umgebung kann ich mich nur schwer orientieren.	1	2	3	4
5. Ich habe Schwierigkeiten beim Merken von Namen und Gesichtern.	1	2	3	4
6. Es fällt mir schwer, mehrere aufeinanderfolgende Arbeitsschritte ohne Hilfe auszuführen.	1	2	3	4
7. Ich habe bei Gesprächen mit Anderen Probleme damit, dem Gesprächsinhalt zu folgen und mich einzubringen.	1	2	3	4
8. Beim Bearbeiten von schwierigen Aufgaben fällt es mir schwer, konzentriert und aufmerksam zu bleiben.	1	2	3	4
9. Neues zu erlernen überfordert mich.	1	2	3	4
10. Ich ermüde schnell.	1	2	3	4

**Zählen Sie bitte alle angekreuzten Zahlen zusammen. Die Auswertung finden Sie auf der Folgeseite.**

<sup>1)</sup> Es handelt sich hierbei um einen Selbsteinschätzungsfragebogen, der die Auswahl des COGNI-AKTIV Angebots unterstützen soll und um kein normiertes und validiertes psychologisches Testverfahren.

## Auswertung

.....	x „sehr häufig“ (je 1 Punkt):	.....
.....	x „häufig“ (je 2 Punkte):	.....
.....	x „selten“ (je 3 Punkte):	.....
.....	x „sehr selten“ (je 4 Punkte):	.....
	<b>Summe:</b>	.....

Liegt Ihr Summenwert **unter 20**, empfehlen wir Ihnen unser **Trainingsbuch A** für EinsteigerInnen.

Wenn Ihr Summenwert im Bereich **von 20 bis 29** Punkten liegt, empfehlen wir Ihnen unser **Trainingsbuch B** für Fortgeschrittene.

Liegt Ihr Summenwert bei **30 oder mehr** Punkten, empfehlen wir Ihnen unser **Trainingsbuch C** für Profis.