



Hast du seit dem letzten Mal an deinem nächsten Schritt weiter gearbeitet?

- gar nicht
gelegentlich
habe ihn umgesetzt

Wie wichtig erscheint dir dein Ziel hier und heute im Vergleich zum letzten Mal?

- gar nicht wichtig: 1
kaum wichtig: 2
mäßig wichtig: 3
sehr wichtig: 4
extrem wichtig: 5

Bist du deinem Ziel näher gekommen?

- gar nicht: 1
fange gerade erst an: 2
bin auf dem Weg: 3
fast am Ziel: 4
habe mein Ziel erreicht: 5

Willst du dein Ziel im heutigen LGT-Fragebogen ändern?

- nein
geringfügig
Ich möchte mir ein neues Ziel setzen

Bitte erläutere deine Antwort.

Möchtest du die Fertigkeiten im heutigen LGT-Fragebogen ändern?

- Ich möchte die zuletzt gewählten Fertigkeiten beibehalten
Ich wähle eine oder mehrere neue Fertigkeiten

Bitte erläutere deine Antwort.

Willst du deinen nächsten Schritt/deine nächsten Schritte im heutigen LGT-Fragebogen ändern?

- nein
Ich möchte ihn/sie leicht verändern
Ich wähle einen neuen Schritt/neue Schritte

Bitte erläutere deine Antwort.

Findest du den LGT-Fragebogen hier und jetzt nützlich?

Hilft er dir,

	gar nicht	etwas	mäßig	sehr	extrem
	1	2	3	4	5
eine Herausforderung zu beschreiben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
die Herausforderung in ein Ziel umzuwandeln?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
einen oder mehrere Fertigkeiten auszuwählen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
die nächsten Schritte zu konkretisieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
deine Motivation einzuschätzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nach den LGT-Vorschlägen vorzugehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Name: _____

Datum: _____

Behavioural Sciences, Aarhus University

Der Fragebogen darf nicht für kommerzielle Zwecke genutzt werden.

Der Fragebogen wird für den persönlichen Gebrauch sowie für Lehr-, Beratungs- und Mentoringzwecke kostenlos zur Verfügung gestellt.

Weitere Kopien können von psy.au.dk/life heruntergeladen werden.