

# Berechnung meines „LQ“

„LQ“ = Lebensqualitätsquotient.

Mit der klassischen Frage: „Wie geht es Ihnen?“, möchten wir uns einigen Ihrer Lebensbereiche widmen, die mit dem Bereich Ihrer Gesundheit, Ihres Wohlbefindens und Ihrer Lebensqualität direkt oder indirekt in Zusammenhang stehen.

Die Qualität Ihrer Antworten beeinflusst wesentlich unser Angebot und die Art unserer Vorschläge, durch die sich Ihr „LQ“ in nächster Zeit deutlich erhöhen wird.

(Die Bewertungen sollten nicht Ihre Tagesverfassung beschreiben, sondern eher Ihr Befinden der letzten Monate)

## 1. FRAGE: WIE GEHT ES IHNEN GESUNDHEITLICH – REIN KÖRPERLICH?

Hören Sie in sich hinein und bewerten Sie sich selbst innerhalb einer Skala von „-5“ bis „+5“ („-5“ würde „hundeelend“, „0“ „durchschnittlich“ und „+5“ „ich könnte Bäume ausreißen!“ bedeuten).

Beschreiben Sie Ihre zahlenmäßige Bewertung.



---



---



---

Beschreiben Sie Ihre „Top-Fitness“, den „+5“- Zustand – (oder, wenn Sie „+5“ eingetragen haben, wie würde eine Steigerung Ihres momentanen „+5“- Zustandes aussehen?)



---



---



---

# Berechnung meines „LQ“

Welche Eigeninitiativen übernehmen Sie derzeit, um „+5“ zu erreichen, zu erhalten oder zu verbessern?



---



---



---

## 2. FRAGE: WIE GEHT ES IHNEN SEELISCH?

Ihr seelisches Wohlbefinden zwischen himmelhoch jauchzend („+5“) und „zu Tode betrübt“ („-5“) „  “

Was verstehen Sie nun wiederum unter dieser Zahl?



---



---



---

Beschreiben Sie Ihr absolutes Traum-Wohlbefinden, Ihren „+5“-Zustand:



---



---



---

Welche Eigeninitiativen übernehmen Sie derzeit, um „+5“ zu erreichen, zu erhalten oder zu verbessern?



---



---



---

# Berechnung meines „LQ“

## 3. FRAGE: WIE GEHT ES IHNEN BERUFLICH?

A) FREUDE AN DER ARBEIT? – Übersehen Sie öfter aus reiner Begeisterung an der Arbeit die Zeit? Bewerten Sie sich, wenn „-5“ „völlig frustriert“ und „+5“ „total begeistert“ bedeuten würde: „  “

Beschreiben Sie Ihre zahlenmäßige Bewertung.



---



---



---

Beschreiben Sie Ihre Traum „+5“ Arbeitssituation:



---



---



---

Welche Eigeninitiativen übernehmen Sie derzeit, um „+5“ zu erreichen, zu erhalten oder zu verbessern?



---



---



---

Und schließlich zu dem für viele in Österreich schon fast unseriösem Thema Geld und Einkommen. Sie müssen natürlich nicht unbedingt antworten, wenn das für Sie eine zu indiskrete Frage darstellt? - Dennoch bestimmen Sie mit möglichst konkreten Antworten auch die Qualität Ihrer Ergebnisse.

# Berechnung meines „LQ“

**B) IHRE FINANZIELLE SITUATION?** – Werden Sie für Ihre Leistung auch **traumhaft** entlohnt? Bitte bewerten Sie sich („-5“ „Konkurs“ „+5“ „Finanzielle Freiheit“, Sie brauchen nicht mehr für Geld zu arbeiten) „  “

Gibt es für Sie ein monatliches Traumgehalt? €  ,--

Wie viel MÖCHTEN Sie noch arbeiten, wenn Geld keine Rolle mehr spielen würde, also Ihr Traumgehalt in Form eines Passiv-Einkommens regelmäßig auf Ihr Konto überwiesen werden würde? „  “ Std/Woche

Wären Sie für diesen Idealfall auch bereit, derzeit noch zusätzlich ZEIT zu investieren? Eher „Ja!“ oder eher „Nein!“?

Wenn „Ja!“: Wie viele Stunden arbeiten Sie derzeit? „  “ Std/Woche

Wie hoch ist Ihr derzeitiges Monatseinkommen? €  ,--

Wie viele Stunden pro Woche würden Sie noch zusätzlich aufbringen können (WOLLEN), wenn Sie in dieser Zeit den für Ihr Traumgehalt noch fehlenden Betrag von €  ,-- monatlich noch dazu verdienen könnten?

„  “ Std/Woche

Welche Eigeninitiativen übernehmen Sie derzeit, um „+5“ Ihr „Traumgehalt“ zu erreichen?



---



---



---

# Berechnung meines „LQ“

## 4. FRAGE: WIE GEHT ES IHNEN PRIVAT?

**A) BEZIEHUNGEN?** – Damit meinen wir das angenehme „Eingebettetsein“ im gesamten Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis. Wie Sie wissen, kann auch nur eine einzige Person, mit der Sie nicht zurechtkommen, Ihren vielleicht „+5“-Zustand, deutlich negativ beeinflussen.

Bewerten Sie sich, wenn „-5“ „sehr schlecht“ und „+5“ „hervorragend“ bedeuten „“

Beschreiben Sie Ihre zahlenmäßige Bewertung:



---



---



---

Beschreiben Sie Ihre privaten und beruflichen „+5“- Traumbeziehungen:



---



---



---

Welche Eigeninitiativen übernehmen Sie derzeit, um „+5“ zu erreichen?



---



---



---

# Berechnung meines „LQ“

**B) FREIZEIT?** - Was bedeutet für Sie Freizeit? Haben Sie genug davon?  
Bewerten Sie sich, wenn „-5“ „keine Zeit“ und „+5“ „mehr als genug Zeit“ bedeuten „  “

Was verstehen Sie nun wiederum unter dieser Zahl?



Wie viel Freizeit möchten Sie für sich selbst, Ihre Familie und Freunde?

„  “ Std/Woche

Welche Eigeninitiativen übernehmen Sie derzeit, um „+5“ also ausreichend Freizeit zu haben?



## 5. FRAGE: DIE SINNFRAGE

Eine – wie Sie vielleicht selbst bemerken – nicht ganz alltägliche Frage. Und doch zählt sie zu den wesentlichsten Fragen für Ihre **LEBENSQUALITÄT**.

Ist Ihr Beruf sinnvoll? – Haben Sie Ihren Platz, Ihren Beitrag im Leben, in der Gesellschaft gefunden?



# Berechnung meines „LQ“

Bewerten Sie sich selbst, wenn „-5“ „völlig sinnlos“ und „+5“ „tief erfüllt“  
bedeuten:

Beschreiben Sie Ihre Bewertung:



---



---



---



---

Was glauben Sie macht Sie besonders wertvoll, wo oder wie könnten Sie Ihre  
persönlich sinnvollsten Beiträge leisten? Welche Ihrer persönlichen Stärken,  
möchten Sie in Ihr Schaffen zum Wohle der Gesellschaft einbringen?



---



---



---



---

Welche Eigeninitiativen übernehmen Sie derzeit, um eine „+5“ – sinnvolle Tä-  
tigkeit auszuüben?



---



---



---



---

# Berechnung meines „LQ“



## Auswertung des Fragebogens

Die **Ziffernsumme** der 7 Fragen **dividiert durch 7**

ergibt deinen „LQ“ – deinen **LEBENSQUALITÄTSQUOTIENTEN**:

Erhöhen Sie Ihren „LQ“ mit unserem Angebot: deutlich und messbar!

Bis bald,

*Ihr NLQ-Team*

*Coming together is a beginning.  
Keeping together is progress.  
Working together is success.*

*Henry Ford*