

**Abbildung 2: Selbsttest für den „Digital Fitness-Score“**

Aussage		Punkte
1.	Ich kenne meine Lebensziele und versuche, sie bestmöglich zu erreichen.	
2.	Ich kenne meine Stärken und Ressourcen.	
3.	Ich kenne meine Schwächen und „wunden Punkte“.	
4.	Ich weiß, was mich im Leben antreibt, also, warum ich etwas mache.	
5.	Ich lasse mich nicht von meinen Zielen abbringen.	
6.	Grundsätzlich stehe ich Neuem aufgeschlossen gegenüber.	
7.	Ich denke, dass ich als Mensch wandlungsfähig bin und mich entwickeln kann.	
8.	Ich denke, dass Veränderungen stets eine Chance für persönliches Wachstum sind.	
9.	Ich bin grundsätzlich ein neugieriger (im Sinne von „aufgeschlossener“) Typ.	
10.	Wenn ich von Veränderungen erfahre, versuche ich immer, auch die darin liegenden Chancen zu erkennen.	
11.	Ich glaube nicht alles, was ich lese/höre und frage, woher die Information stammt.	
12.	Ich bilde mir meine eigene Meinung und versuche dabei, möglichst viele Perspektiven einzunehmen.	
13.	Ich kann mich selbst gut organisieren.	
14.	Ich plane meinen (Arbeits-)Tag.	
15.	Ich kann auf der Arbeit Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden.	
16.	Ich habe keine Schwierigkeiten damit, wenn ich mir Aufgaben selbst suchen muss.	
17.	Ich beherrsche die wichtigsten Zeitmanagementtechniken und wende sie an.	
18.	Mir ist bewusst, dass ich mich heute ständig weiterbilden muss, um den Anschluss nicht zu verlieren.	
19.	Ich lerne gern Neues.	

20.	Mir fällt es leicht, mich beim Lernen zu konzentrieren.	
21.	Ich arbeite gern in wechselnden (Projekt-)Teams mit unterschiedlichen KollegInnen zusammen	
22.	Ich bin ein toleranter Mensch und respektiere andere, unabhängig von Herkunft, Geschlecht, Status etc.	
23.	Ich nehme Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer.	
24.	Ich versuche stets, die Perspektive anderer zu verstehen (was nicht heißt, dass ich sie teilen muss).	
25.	Ich bin höflich und freundlich im Umgang mit anderen.	
26.	Ich bin zuverlässig und halte Zusagen ein.	
27.	Ich versuche, mich bei Gesprächen in mein(e) Gegenüber zu versetzen.	
28.	Ich lasse andere ausreden und höre aufmerksam zu.	
29.	Mir gelingt es, meine Ideen/Aussagen so klar zu formulieren, dass ich gut verstanden werde.	
30.	Kritische Themen spreche ich frühzeitig auf eine wertschätzende Art an.	
31.	Ich habe keine „Berührungsängste“ mit neuen Technologien/Programmen.	
32.	Ich beherrsche die wichtigsten Funktionen der Software-Tools und Programme, mit denen ich arbeite.	
33.	Ich kann gut mit anderen zusammenarbeiten, auch wenn dies nur online möglich ist.	
34.	Ich habe kein Problem damit, an unterschiedlichen Orten (Zuhause, Großraumbüro, unterwegs etc.) zu arbeiten.	
35.	Es macht mir nichts aus, wenn ich keinen starren „Stundenplan“ habe, sondern zu wechselnden Zeiten arbeite.	
36.	Es macht mir nichts aus, wenn meine Ideen von anderen aufgegriffen werden.	
37.	Es macht mir nicht aus, andere wissen zu lassen, woran ich gerade arbeite.	
38.	Ich bin ein kreativer Mensch und finde oft gute, neue Lösungen für Probleme.	

39.	Es fällt mir leicht, mit anderen zusammen Ideen zu entwickeln.	
40.	Wenn ich auf „Ideensuche“ bin, gehe ich systematisch vor.	
41.	Wenn Probleme auftauchen, sehe ich das eher als Chance, etwas besser zu machen, denn als Belastung.	
42.	Grundsätzlich denke ich, dass mir Probleme helfen, mich weiter zu entwickeln.	
43.	Wenn ich Probleme löse, gebe ich mich nicht mit oberflächlichen Antworten zufrieden	
44.	Ich kenne meine persönlichen Stressauslöser.	
45.	Ich versuche, Stress vorzubeugen, indem ich mich ausreichend bewege.	
46.	Ich versuche Stress vorzubeugen, indem ich mich bemühe, ausreichend zu schlafen.	
47.	Ich kann die Verhältnismäßigkeit belastender Situationen gut einschätzen.	
48.	Wenn ich mich in einer stressigen Situation befinde, schaffe ich es gut, mich selbst schnell zu beruhigen.	
49.	Ich lebe überwiegend in der Gegenwart und denke nicht so oft an Vergangenes/Kommendes.	
50.	In schwierigen/belastenden Situationen denke ich, dass ich es schon irgendwie schaffen werde.	
<b>Summe</b>		