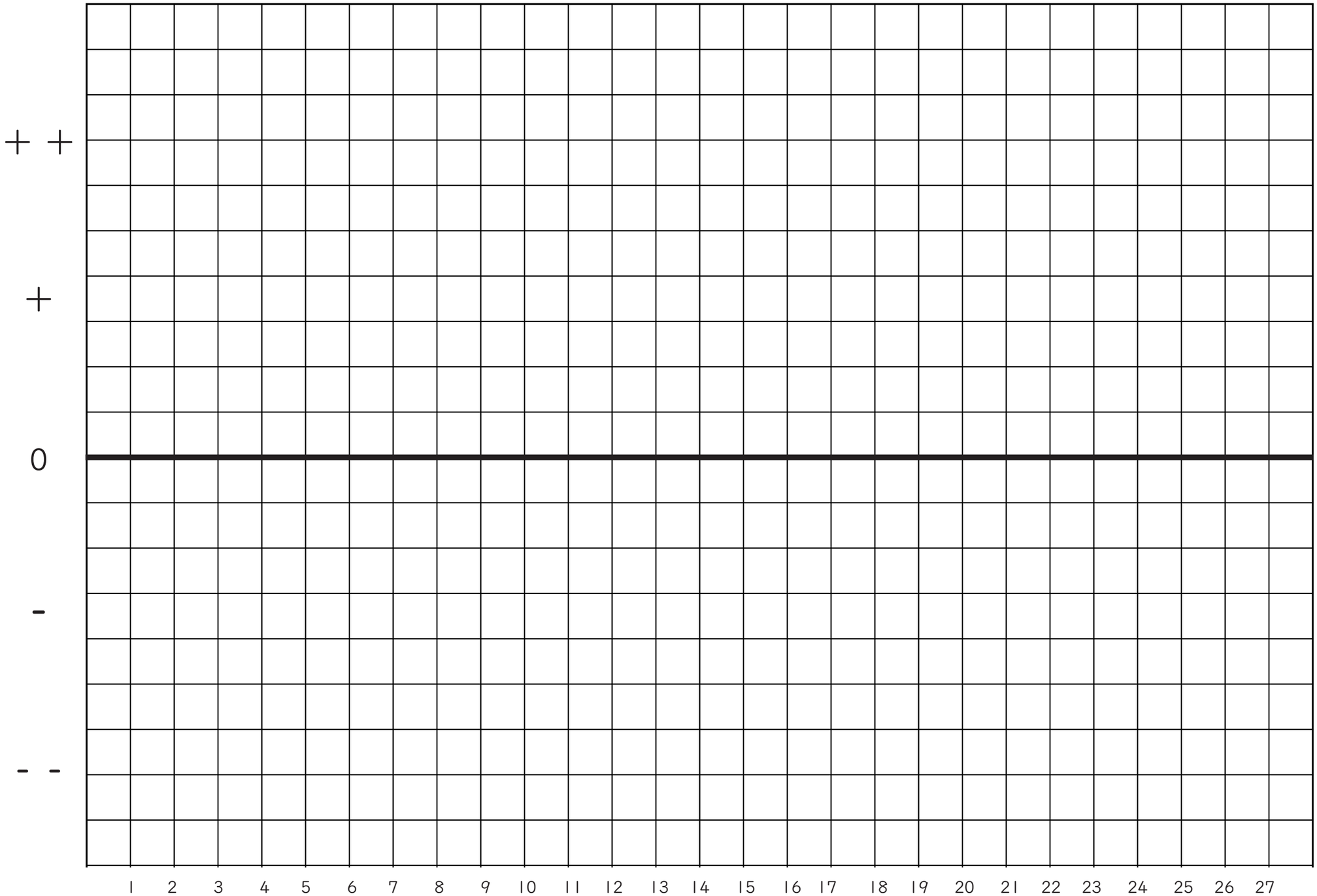
What’s your frequency?

SELF-CHECK Lies dir alle Fragen in Ruhe durch, damit du ein Gespür für die thematischen Felder bekommst. Es geht um Selbsteinschätzungen der Zustimmung oder Ablehnung von Aussagen. Auf der y-Achse siehst du die Abstufungen von starker Zustimmung (+ +) bis hin zu starker Ablehnung (- -). Auf der x-Achse siehst du eine Nummerierung entsprechend den Fragen. Lies die erste Frage und markiere einen Punkt auf der Koordinate entsprechend deiner Einschätzung. Gehe zur nächsten Frage und wiederhole. Wenn du alle Fragen bearbeitet hast, verbinde alle Punkte zu deiner eigenen Frequenz.



1. Ich bin hier und jetzt präsent. 2. Ich kann mich in meinem Wirkungsfeld wiederfinden. 3. Ich kann in meinem Wirkungsfeld Dinge anstoßen. 4. Ich kann in meinem Wirkungsfeld Dinge verändern – auch langfristig. 5. Andere Menschen sehen, was ich leiste, geben mir feedback. 6. Andere Menschen sind fester Teil meiner Arbeitsroutinen. 7. Die Strukturen, die mich umgeben unterstützen meine Arbeit. 8. Ich habe genügend Raum, um meine Vermittlungsarbeit so zu gestalten, wie ich es mir vorstelle. 9. Die räumlichen Gegebenheiten (z. B. Größe, Ausstattung, Barrierefreiheit) sind für meine Arbeit geeignet. 10. Ich habe Zugang zu den Materialien, Werkzeugen oder technischen Geräten, die ich für meine Arbeit brauche. 11. Ich habe genügend finanzielle Mittel oder Fördermöglichkeiten, um meine Projekte angemessen umzusetzen. 12. Ich identifiziere mich mit meiner Arbeit. 13. Meine Arbeit identifiziert sich mit mir. 14. Ich bin prekär beschäftigt. 15. Meine Arbeit bringt mich regelmäßig an Grenzen. 16. Inhaltliche und administrative Arbeit sind ausgewogen.17. Meine Kolleg:innen sind für meine Arbeit wertvoll.18. Meine Kolleg:innen sind für mich wertvoll. 19. Manchmal denke ich, ich würde gerne etwas völlig anderes tun. 20. Meine Arbeit ist von finanziellen Kürzungen betroffen. 21.Es gelingt mir auch unter schwierigen Bedingungen meine Begeisterung für die kulturelle Vermittlung aufrechtzuerhalten. 22. Ich leiste unbezahlte Care-Arbeit. 23. Zeit ist auf der Arbeit immer ein Thema. 24. Ich habe genug Möglichkeiten, mich mit anderen Kolleg:innen auszutauschen und weiterzuentwickeln. 25. Ich erlebe in meiner Arbeit Momente echter Resonanz mit den Menschen, für die ich sie mache. 26. Meine Arbeit ist ein Safe-Space (für mich und andere). 27. Ich bin hier und jetzt präsent.

Sabine Funk und Sarah Hübscher, 2025 | www.frappanz.com