Deine Abenteuerreise Fragebogen

Ankreuzen 1-7

1. Dein Leben ist für dich aktuell?

Erdrückende Routine | 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ | ein einziges Abenteuer

2. Wie oft sind deine Gefühle überwältigend und durcheinander?

Sehr oft | 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ | sehr selten

3. Wie oft sind deine Gedanken negativ und ungeordnet?

Sehr oft | 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ | sehr selten

4. Wie oft hast du körperliche Beschwerden wie Energiemangel, Verspannungen, Schmerzen und andere Symptome?

Sehr oft | 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ | sehr selten

5. Du hast in meinem Leben?

Keine klaren Ziele | 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ | sehr klare Ziele

6. Die Dinge, die du täglich tust, erschaffen in deinem Leben?

Stress & Langeweile | 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ | Freude und Zufriedenheit

7. Wenn du vor einem schwierigen Problem stehst, ist die Lösung?

Unklar und schwer | 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ | meist völlig klar und machbar

8. Wenn du etwas tust, was dir ein gutes Gefühl gibt, …

1 | geschieht bestimmt etwas, was mir die Freude verdirbt.

7 | fühle ich mich lange beschenkt und gut.

Freude vergeht schnell | 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ | Freude hält lange an

9. Wenn du an aktuelle Herausforderungen denkst, hast du eher das Gefühl, dass ...

1 | du es nicht schaffen wirst.

7 | dass es dir gelingt, diese Schwierigkeiten zu überwinden.

Du es nicht schaffst | 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ | dass es dir gelingt

10. Was beschreibt am besten deine Sicht auf das Leben?

1 | Ich habe große Angst vor Verlusten und Veränderungen.

7 | Ich werde immer einen Weg finden, auch mit schmerzlichen Ereignissen umzugehen.

Grosse Angst | 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ | grosse Zuversicht

11. Glaubst du, dass es in Zukunft Menschen geben wird, auf die du zählen kannst?

Daran zweifle ich sehr | 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ | da bin ich ganz sicher

12. Wenn du über dein Leben nachdenkst, …

1 | fragst du dich oft, wofür du überhaupt lebst.

7 | spürst du oft, wie schön es ist zu leben.

Wofür lebe ich überhaupt | 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ | es ist schön zu leben

Maximal 84 Punkte

64 bis 84 Punkte

Du hast Freude an deinem Leben, fühlst dich erfüllt und blickst meist mit Zuversicht und Vertrauen in deine Zukunft. Du hast Ziele und Träume, kennst einige deiner Stärken und Ressourcen und weisst auch, wie du diese für dich konstruktiv einsetzen kannst. Du nimmst deine Bedürfnisse oft wahr und kannst sie dir auf eine gute Weise erfüllen. Du bist bereit für dein nächstes Abenteuer!

Ps: Gibt es eine Antwort die, du mit dem Wert 3 oder tiefer bewertet hast? Dann lohnt es sich jetzt genauer hinzuschauen, wenn es dir richtig gut geht!

Für noch mehr Wirksamkeit, Klarheit und Lebensfreude, ist mein Coaching Guide mit den dazugehörigen Coachingübungen und der Möglichkeit mir Fragen zu stellen der perfekte Begleiter für dich.

45 bis 64 Punkte

Dein Leben macht dir oft Freude und dann fühlst du dich gut und ausgeglichen. Du bist zuversichtlich, glaubst an dich und gestaltest dein Leben nach deinen Vorstellungen. Doch phasenweise ist es immer wieder sehr anstrengend für dich, auch wenn du dich ganz tapfer schlägst. Die Leichtigkeit geht verloren, du bist nicht mehr ganz so zuversichtlich, verlierst vielleicht sogar das Vertrauen in deine Fähigkeiten und fängst an zu zweifeln, dir Sorgen zu machen und wirst unzufrieden. Manchmal spiegelt dir dann auch noch dein Körper mit Beschwerden und Symptomen das Ungleichgewicht in deinem Leben.

Vielleicht denkst du, dass das einfach so ist und zum Leben dazu gehört. Ein Stück weit bestimmt, dennoch möchte dich ermutigen, da geht noch was! Ich weiss das aus eigner Erfahrung.

Ps: Alle Werte ab **3** oder weniger lohnt es sich anzuschauen und entsprechend gezielte Massnahmen zu ergreifen, um dir eine innere Stabilität und Sicherheit aufzubauen. Dann kannst du noch bewusster und mit mehr Leichtigkeit durch dein Leben gehen.

Der einfachste Weg zu mehr Wirksamkeit, Leichtigkeit und Lebensfreude findest du in Form meines Coaching Guides, den ich dafür geschrieben habe, um dich auf deinem Weg zu begleiten. Zusätzlich zum Coaching Guide bekommst du viele Coachingübungen und die Möglichkeit mir deine Fragen zu stellen!

Unter 45 Punkte

Vielleicht fehlt es dir gerade an Klarheit, du bist müde und erschöpft, weisst nicht, wo du im Leben stehst und was der nächste sinnvolle Schritt ist. Vielleicht hast du dich zu sehr in negativen Gedankenmustern oder im Gefühlschaos verloren und dich in destruktiven Gewohnheiten verstrickt. Fest steht, dass du auch schon leichtfüssiger unterwegs warst und dass du momentan nicht wirklich an dich und deine Fähigkeiten glaubst und dich zeitweise fragst, was das alles soll oder wie es weitergehen kann.

Solche Lebensphasen gehören zum Leben und sind nicht selten, auch wenn sie sich im ersten Moment scheisse anfühlen die Möglichkeit, um über dich hinauszuwachsen. Ich möchte dich einladen und ermutigen, dass du dir in dieser Situation Unterstützung holst. Du bist nicht allein! Ich wünsche dir, dass du in naher Zukunft gestärkt, voller Energie und reicher an Erfahrungen und Erkenntnissen aus diesem Tal wieder hinausmarschierst und dein Leben voller Zuversicht und Freude gestaltest.

Ps: Schau dir die Themen zuerst an, die den tiefsten Wert haben und mache einen Schritt nach dem anderen.

Auch steht dir mein Coaching Guide als Begleiter mit den Coachingübungen und der Möglichkeit mir Fragen zu stellen zur Verfügung!

Hier findest du alle Angebote und Möglichkeiten, wie ich dich gerne auf deinem Weg unterstütze: Homepage