

Hey,

schön, dass du dir Zeit nimmst für dich. Es ist auch wirklich wichtig, denn es geht hier um nichts anderes als um dich und dein Leben. In der Alltagshetik vergessen wir es leicht, dabei ist es so wichtig, dass wir uns immer wieder mit uns selbst verbinden, unser Leben neu erfinden und gestalten, und es spüren.

Mein Fragebogen hilft dir, dir innerlich über deine derzeitige Lebenssituation klar zu werden und mögliche Aufgaben, Herausforderungen oder Blockaden in deiner Lebensgestaltung zu erkennen.

Du brauchst zur Beantwortung etwa 10 Minuten. Und schon geht es los!

QUICK CHECK	trifft voll zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
Insgesamt bin ich mit meiner aktuellen Lebenssituation sehr zufrieden.				
Ich bin sehr glücklich, so wie ich momentan lebe.				
Mein Leben ist sinnhaft und erfüllt.				
Meine Lebensgestaltung ist ausgewogen.				
Ich gestalte mein Leben proaktiv und selbstbestimmt.				
Mein Grundlebensgefühl ist positiv.				
Meine Lebensgestaltung entspricht meinen Werten.				
Ich weiß, wer ich bin und wie ich leben möchte.				
Meine Lebensgestaltung beruht auf einem Lebensentwurf.				
Ich habe eine klare Vision für mein Leben in Zukunft.				
Ich weiß, wie ich mein Leben in verschiedenen Bereichen gestalten will.				
Ich kann mich in meinem Leben selbst entfalten.				
Ich fühle mich in meiner Lebensgestaltung weder anhaltend unter- noch überfordert.				
Ich fühle mich kraftvoll und lebendig.				
Ich habe genug Zeit und Raum für Dinge, die mir wichtig sind.				
Ich kann mich in meinem Leben kreativ ausdrücken und betätigen.				
Es gelingt mir, Konflikte souverän und reif zu lösen.				
Ich traue mir weitreichende Veränderungen zu.				
Es gibt in puncto Lebensgestaltung Fragen und Themen, die mich belasten.				
Ich stehe vor einer großen Veränderung oder Herausforderung.				
Ich wünsche mir Veränderungen in mehreren Lebensbereichen.				

Ich habe Angst vor einem Umbruch oder Neuanfang. Der Gedanke daran stresst mich.				
Mit Widerständen und Selbstzweifeln möchte ich in Zukunft anders umgehen können.				
Es fällt mir leicht, mich flexibel auf ungeplante Entwicklungen einzustellen.				
Ich sehne mich nach neuen Erfahrungs- und Gestaltungsräumen.				
Ich habe Lust, mich persönlich weiterzuentwickeln.				
Ich denke schon länger darüber nach, mich beruflich und/oder privat neu zu orientieren.				
Mein Umfeld ist genervt und wünscht sich Veränderungen.				
Ich habe Ideen für neue Projekte und Vorhaben, traue mich aber nicht, sie umzusetzen.				
Wegweisende Entscheidungen fallen mir nicht leicht.				
Ich fühle mich innerlich und/oder äußerlich blockiert.				
Wichtige Schritte schiebe ich schon länger hinaus.				
Chancen, mich und mein Leben weiterzuentwickeln, ergreife ich gern.				
Ich glaube an mich und vertraue meinen Fähigkeiten.				
Ich freue mich auf mein Leben in Zukunft.				
Ich kenne meinen Lebensentwurf.				

>>> Was wird dir, nachdem du diese Fragen ausgefüllt hast, bewusst?

>>> Was ist für dich die wichtigste Erkenntnis?

>>> Was möchtest du vielleicht noch einmal genauer betrachten oder vertiefen?

>>> Was denkst du: vor welchen Aufgaben oder Herausforderungen in der Gestaltung deines Lebens stehst du?

>>> Welche Entscheidungen, Entwicklungen oder Übergänge stehen möglicherweise bevor?

>>> Welche unerfüllten Sehnsüchte, Träume oder Herzenswünsche gibt es?

>>> In welchen Bereichen oder an welchen Punkten stagniert deine Lebensgestaltung?

>>> Wie behinderst oder blockierst du dich zurzeit selbst in deiner Lebensgestaltung?

>>> Wo und inwieweit wünschst du dir ganz klar eine persönliche Weiterentwicklung oder Veränderung?

>>> Was möchtest du im kommenden Jahr konkret erreichen, gestalten bzw. verändern?

>>> Was möchtest du erleben oder fühlen?

>>> Was wäre - mutig gedacht - das Beste oder Schönste, was passieren kann?

>>> Angenommen, du hättest jetzt spontan die Möglichkeit, dein Leben neu zu entwerfen und müsstest keine Angst haben vor den Aufgaben, Auswirkungen oder Verpflichtungen. Welche Entscheidung(en) würdest du treffen?

>>> Wenn du mit mir in einem therapeutischen Coaching an deinem Lebensentwurf arbeiten würdest, was wäre deine zentrale Frage?

Möchtest du mit mir gemeinsam deine Ergebnisse und Antworten besprechen?

Dann schreib' mir einfach oder buche ein **WARM UP** Gespräch über sayhey@deniseritter.com.

Ich bin da für dich!

Deine Denise