

Dein Weg zu einem erfüllteren Leben: Fragenquiz mit Impulsen für mehr Leichtigkeit, Freude und Balance

Willkommen

Herzlich willkommen zu deinem ersten Schritt in Richtung eines erfüllteren Lebens! Dieses Fragenquiz ist speziell für dich entworfen, um Klarheit über deine aktuelle Lebenssituation zu gewinnen und dir Impulse für Veränderungen zu geben. Es richtet sich an Frauen wie dich – zwischen 30 und 60 Jahren – die mehr zu sich selbst finden, authentischer leben und ihr volles Potenzial entfalten möchten.

Lass uns gemeinsam herausfinden, wie du mehr Leichtigkeit, Freude und Balance in deinen Alltag bringen kannst.

Fragenquiz: Wo stehst du aktuell?

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich und intuitiv. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – es geht nur darum, ein besseres Verständnis für dich selbst zu gewinnen.

Selbstreflexion

- 1. Wie oft nimmst du dir bewusst Zeit für dich selbst (Me-Time)?**
 - () Täglich
 - () Wöchentlich
 - () Selten
 - () Nie
- 2. Wie würdest du dein aktuelles Stresslevel beschreiben?**
 - () Sehr niedrig
 - () Moderat
 - () Hoch
 - () Sehr hoch
- 3. Wie zufrieden bist du mit der Balance zwischen Beruf, Familie und Freizeit?**
 - () Sehr zufrieden
 - () Zufrieden
 - () Unzufrieden
 - () Sehr unzufrieden
- 4. Wie oft übst du Dankbarkeit in deinem Alltag?**
 - () Täglich
 - () Ab und zu
 - () Selten
 - () Nie

5. **Fühlst du dich authentisch in deinem Alltag?**
 - () Ja, absolut
 - () Meistens
 - () Selten
 - () Nie
 6. **Welche Aussage trifft am ehesten auf deine persönliche Weiterentwicklung zu?**
 - () Ich arbeite aktiv an mir selbst.
 - () Ich würde gerne mehr tun, weiß aber nicht wie.
 - () Ich habe kaum Zeit für persönliche Entwicklung.
 - () Ich sehe keinen Bedarf.
 7. **Wie würdest du dein Energielevel im Alltag beschreiben?**
 - () Hoch und konstant
 - () Schwankend
 - () Niedrig
 - () Sehr niedrig
 8. **Hast du klare Ziele, die du in den nächsten Monaten erreichen möchtest?**
 - () Ja, mehrere
 - () Ein oder zwei
 - () Noch keine klaren Ziele
 - () Keine Ziele
 9. **Wie leicht fällt es dir, deine eigenen Bedürfnisse zu kommunizieren?**
 - () Sehr leicht
 - () Meistens leicht
 - () Manchmal schwierig
 - () Sehr schwierig
 10. **Wie oft findest du Momente im Alltag, um einfach im Moment zu sein (Achtsamkeit)?**
 - () Mehrmals täglich
 - () Einmal täglich
 - () Selten
 - () Nie
-

Auswertung

Zähle die Häufigkeiten deiner Antworten und lies die Beschreibung, die auf dich zutrifft:

Ergebnisse

- **Me-Time und Selbstliebe:**

Wenn du bei Frage 1 und 2 vorwiegend die letzten beiden Optionen gewählt hast, dann fehlt dir vielleicht bewusste Zeit für dich selbst. Impuls: Plane jeden Tag 15 Minuten für dich selbst ein – zum Lesen, Meditieren oder einfach nur zum Sein.
- **Stressbewältigung:**

Hohe Stresslevel (Frage 2) deuten darauf hin, dass es Zeit ist, aktive Entspannungsmethoden wie Achtsamkeit oder Atemübungen auszuprobieren. Impuls: Probiere eine einfache Atemübung, bei der du 4 Sekunden einatmest, 6 Sekunden anhältst und 8 Sekunden ausatmest.

- **Balance im Alltag:**
Falls du mit deiner Work-Life-Balance unzufrieden bist (Frage 3), könntest du deinen Alltag neu strukturieren. Impuls: Setze klare Prioritäten und lerne, auch mal "Nein" zu sagen.
 - **Dankbarkeit:**
Wenn du Dankbarkeit selten praktizierst (Frage 4), könntest du durch diese einfache Methode mehr Lebensfreude finden: Schreibe jeden Abend drei Dinge auf, für die du dankbar bist.
 - **Authentizität:**
Wenn du dich oft unauthentisch fühlst (Frage 5), lohnt es sich, dich mit deinen persönlichen Werten zu beschäftigen. Impuls: Schreibe eine Liste mit deinen wichtigsten Werten und überlege, wie du diese im Alltag mehr leben kannst.
 - **Persönliche Weiterentwicklung:**
Fühlst du dich blockiert oder weißt nicht, wie du anfangen sollst (Frage 6)? Impuls: Setze dir kleine, erreichbare Ziele – zum Beispiel ein inspirierendes Buch lesen oder einen Workshop besuchen.
 - **Energie und Ziele:**
Niedriges Energielevel (Frage 7) oder fehlende Ziele (Frage 8) können darauf hindeuten, dass du neue Inspiration benötigst. Impuls: Erstelle eine Vision für dein Leben und finde einen kleinen ersten Schritt, der dir Freude bereitet.
 - **Bedürfnisse und Achtsamkeit:**
Schwierige Kommunikation über eigene Bedürfnisse (Frage 9) oder seltene Achtsamkeit (Frage 10) zeigen, dass du mehr Raum für deine Gefühle schaffen solltest. Impuls: Beginne, täglich deine Gedanken und Gefühle in einem Tagebuch festzuhalten.
-

Impulse zur Umsetzung

1. Selbstliebe üben

- Starte deinen Tag mit einem positiven Gedanken über dich selbst. Beispiel: "Ich bin genug, so wie ich bin."

2. Dankbarkeitstagebuch

- Notiere dir jeden Abend drei Dinge, die dir Freude bereitet haben. Dies kann helfen, deinen Fokus auf die positiven Aspekte deines Lebens zu lenken.

3. Routinen für Balance schaffen

- Entwickle eine Morgen- oder Abendroutine, die dir hilft, den Tag bewusst zu beginnen oder zu beenden.

4. Unterstützung suchen

- Überlege, wer dich auf deinem Weg begleiten kann – sei es ein Coach, eine Freundin oder eine inspirierende Gemeinschaft.

Mein 1:1 Coaching Angebot

Wenn du bereit bist, tiefer zu gehen und langfristige Veränderungen in deinem Leben zu erreichen, lade ich dich herzlich zu meinem individuellen 1:1 Coaching ein. Gemeinsam arbeiten wir an deinen persönlichen Zielen und Herausforderungen, um:

- mehr Authentizität und Selbstliebe zu entwickeln,
- alte Glaubenssätze zu überwinden,
- und dein volles Potenzial zu entfalten.

Vorteile des Coachings:

- Individuelle Begleitung und Unterstützung
- Praxisnahe Übungen und Tools für den Alltag
- Ein sicherer Raum für Reflexion und persönliches Wachstum
- Flexible Gestaltung der Sitzungen, angepasst an deine Bedürfnisse
- Nachhaltige Strategien für mehr Leichtigkeit, Balance und Lebensfreude

Wie funktioniert das Coaching?

1. **Kennenlerngespräch:** Wir lernen uns kennen und besprechen deine Ziele.
2. **Individuelle Sitzungen:** Regelmäßige Coaching-Gespräche, die auf dich zugeschnitten sind.
3. **Praktische Umsetzung:** Wir entwickeln gemeinsam Strategien, die du sofort in deinem Alltag anwenden kannst.

Jetzt deinen ersten Schritt machen

Kontaktiere mich und finde heraus, wie mein 1:1 Coaching dich auf deinem Weg zu einem erfüllteren Leben unterstützen kann.

Mit Liebe und Inspiration,

Anika Grandicelli