📌 Fragebogen zum “SPURWECHSEL”📌

1. In welcher Lebensphase befindest du dich gerade?
□ Zwischen 35 und 45
□ Zwischen 45 und 55
□ Über 55

2. Was ist dein größtes aktuelles Thema oder deine größte Herausforderung?
(Offene Textantwort)

3. Was hat sich in deinem Leben in letzter Zeit spürbar verändert?
(Mehrfachauswahl möglich)

□ Beziehung / Partnerschaft
□ Körperliche Veränderung
□ Energieverlust / Erschöpfung
□ Verlust von Lebensfreude
□ Verlust von Träumen und Visionen
□ Berufliche Sinnkrise
□ Fragen nach dem Sinn des Lebens
□ Trauer / Verlust
□ Anderes: _____

4. Welche Gefühle begleiten dich dabei am stärksten?
(Offene Textantwort)

5. Was wünschst du dir am meisten für dich und dein Leben?
(Offene Textantwort)

6. Welche Form der Unterstützung würde dir dabei am meisten helfen?

□ Retreat in der Natur
□ Breathwork-Workshops
□ Einzel-Coachings
□ Online-Programme
□ Frauenkreise / Austauschgruppen
□ monatliche Online Gruppe
□ Meditationen
□ Körper- und Energiearbeit
□ Anderes: _____

7. Was wäre für dich das Wichtigste, das du aus einem Retreat oder einer Begleitung mitnehmen möchtest? (Offene Textantwort)

8. Wohin würdest du gern mit mir verreisen?
(Offene Textantwort)

9. Was ist dein größter Schmerz?
(Offene Textantwort)

10. Spurwechsel nach der Lebensmitte - wie gehst du mit den Veränderungen in dieser herausfordernden Lebensphase um, was verlangen sie dir ab? (Offene Textantwort)

11. Was hält dich bisher noch davon ab, dir diese Auszeit oder Unterstützung zu gönnen?

□ Zeit
□ Geld
□ Angst vor Veränderung
□ Sorge, Familie/Job nicht gerecht zu werden
□ Ich weiß nicht, ob es wirklich hilft
□ Anderes: _____

12. Gibt es noch etwas, das du mir sagen oder mitgeben möchtest?
(Offene Textantwort)

Optional:
Dein Vorname (freiwillig): _____
Darf ich dich für Retreat-Infos oder persönliche Angebote kontaktieren? (ja/nein)