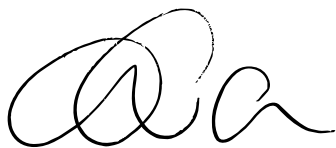


Mach' jetzt den Self-Check und beginne deine Reise

Dieser Self-Check ist ein erster wichtiger Schritt. Er hilft dir dabei, dich selbst und dein Thema – oder deine Themen – für dich einzuordnen: wertfrei, ohne Druck und in deinem eigenen Tempo.

Lies jede Frage sowie die drei Antwortmöglichkeiten aufmerksam durch und wähle die Option, die deinem inneren Erleben am nächsten kommt. Die Antworten gehen bewusst nicht in die Tiefe. Sie dienen dir lediglich als erste Orientierung und Annäherung.

Wenn du möchtest, kannst du mir den ausgefüllten Self-Check gerne vor unserem kostenlosen 30-minütigen Erstgespräch zukommen lassen und ihn auch als Grundlage für unser Gespräch nutzen. So können wir beide diese Zeit gezielt und sinnvoll für dich einsetzen.



Herzlichst deine Eva

Frage 1/10: Gibt es aktuell Lebensbereiche, in denen du entgegen deinen inneren Bedürfnissen oder Gefühlen handelst?

Ja Nicht sicher Nein

Wenn ja oder nicht sicher: Welche Lebensbereiche betrifft das?
(Mehrfachnennungen möglich)

Beruf/Arbeit Partnerschaft/Familie

Freundschaften Zeit für mich selbst

Anderes:

Frage 2/10: Gibt es Situationen in deinem Alltag, in denen du das Gefühl hast, nur zu funktionieren und nicht wirklich du selbst zu sein?

Ja Manchmal Nie

In welchen Zusammenhängen erlebst du das?

Frage 3/10: Gibt es ein Thema, das dich innerlich immer wieder beschäftigt oder nicht zur Ruhe kommen lässt?

Ja Eher im Hintergrund Nein

Worum geht es dabei aus deiner Sicht?

Frage 4/10: Weißt du, was du aktuell brauchst, um dich stimmiger oder entlasteter zu fühlen?

Ja Eventuell Leider nein

Wenn ja oder eventuell: Was denkst du, braucht es da konkret?

Frage 5/10: Erlebst du Situationen, in denen du deine eigenen Grenzen nicht ausreichend wahrnimmst oder berücksichtigst?

Häufig Gelegentlich Eher selten

In welchen Situationen oder Lebensbereichen?

Frage 6/10: Hast du das Gefühl, Erwartungen anderer stärker zu berücksichtigen als deine eigenen Bedürfnisse?

Ja, sehr oft 50/50 Eigentlich nicht

Wessen Erwartungen spielen hier eine Rolle?

Frage 7/10: Wie erlebst du deine innere Stimme im Umgang mit dir selbst?

Unterstützend und ermutigend Wechselhaft
 Eher kritisch und abwertend

Welche Gedanken oder Sätze tauchen dabei häufig auf?

Frage 8/10: Gibt es Entscheidungen oder Themen, bei denen du an dir selbst zweifelst oder dich zurückhältst?

Definitiv ja Kommt darauf an Eher nicht

Worum geht es dabei konkret?

Frage 9/10: Erlebst du deine aktuelle Lebenssituation als veränderbar?

Denke ja Hoffe ich sehr Eher nicht

Was erscheint dir dabei besonders schwierig oder blockierend?

Frage 10/10: Wenn du an Unterstützung oder Coaching denkst: Was möchtest du für dich klären oder verändern?

Mehr Klarheit Mehr innere Sicherheit
 Bessere Abgrenzung Entscheidungsfindung
 Etwas anderes:

Welches Ergebnis erhoffst du dir?

Wie fühlst du dich jetzt?

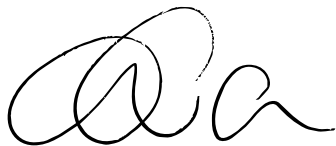
Viele machen die Erfahrung, dass sie sich allein dadurch, dass sie diese Fragen für sich beantwortet haben, oft zum ersten Mal ihrer Situation und ihrer Gefühle bewusst werden.

Und allein dadurch spüren sie, dass sie etwas ändern können, weil sich innere Blockaden und Ängste längst nicht als so unlösbar herausstellen, wie sie bisher erschienen.

Ich würde mich freuen, wenn du mit diesem Self-Check eine ähnliche Erfahrung machen könntest und jetzt die Zuversicht hast, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen, statt immer nur den Erwartungen anderer gerecht zu werden.

Am besten nutzt du diese Erkenntnisse für dein kostenloses 30-minütiges Erstgespräch mit mir.

Schreib mir einfach eine kurze WhatsApp oder E-Mail – oder reserviere dir direkt einen Termin über Calendly.



Herzlichst deine Eva

WhatsApp: +49 172 3647401

E-Mail: eva@evaluation-female-empowerment.com

Calendly: calendly.com/evaluation