



## Fragebogen für Ihr kostenloses Erstgespräch

---

♥ *Dieser Fragebogen ist eine Einladung, kurz innezuhalten und sich selbst ein paar Minuten Aufmerksamkeit zu schenken. Ihre Antworten helfen mir, Sie besser zu verstehen und unser Gespräch gezielt und einfühlsam vorzubereiten.*

---

**Name:**

**E-Mail:**

**Telefonnummer (optional):**

**Anschrift (optional – falls das Gespräch in Ihrer Nähe stattfindet):**

---

### **1. Was hat Sie dazu bewegt, ein Gespräch mit mir zu vereinbaren?**

👉 Gibt es etwas, das Sie gerade beschäftigt, überfordert oder verändern möchten?

---

### **2. In welcher Lebenssituation befinden Sie sich im Moment?**

◆ Was fordert Sie aktuell besonders heraus – im Beruf, im Privatleben, in Ihrer Gesundheit?

---

### **3. Was spüren Sie häufiger? (Mehrfachnennungen möglich)**

- Ich fühle mich erschöpft – körperlich oder mental
  - Mein Kopf ist voll, ich finde schwer zur Ruhe
  - Ich schlafe unruhig oder wache mit Druckgefühl auf
  - Ich habe körperliche Beschwerden ohne klare Ursache (z. B. Verspannungen, Magen-/Blutdruckprobleme, Kopfschmerzen)
  - Ich reagiere schneller gereizt oder empfindlich
  - Ich spüre mich selbst kaum – oder nur durch Unwohlsein
  - Ich wünsche mir mehr Klarheit, Ruhe oder Kraft
- 

### **4. Was wünschen Sie sich für sich selbst?**

✨ Was soll sich verändern – ganz konkret oder auch im Gefühl?

---

