

SCHNELLTEST FÜR "FRAU SEIN UND FAMILIE IN BALANCE"

WILLST DU WIEDER IN DEINE KRAFT ALS FRAU KOMMEN?
WILLST DU EIN GLÜCKLICHES FAMILIENLEBEN UND EINE ERFÜLLTE
PARTNERSCHAFT?

Gib jeder Frage einen Wert von 1 bis
10 als Antwort. (1=schlecht/gar nicht,
10= sehr gut/ absolut)

MACHE JETZT DEN SCHNELLTEST:

1 10

1 Wie gut hast du die Führung des Haushalts im Griff? _____

2 Inwieweit bekommst du Unterstützung im Haushalt? _____

3 Wie stufst du die Beziehung zu deinen Kindern ein? _____

4 Gibt es genügend Raum, um mit deinen Kindern entspannt
Zeit zu verbringen? _____

5 Inwieweit hast du feste Zeiten für deine engen sozialen
Kontakte (inkl. Partner)? _____

6 Lebst du in einer Partnerschaft? Ja _____ Nein _____

7 Wenn ja, wie stufst du die Beziehung zu deinem Partner ein? _____

8 Inwieweit entspricht deine berufliche Tätigkeit (inkl. Vollzeit
Familienfrau) dem was du machen möchtest? _____

9 Wie sehr achtest du auf deine Gesundheit? _____

10 Wie regelmässig nimmst du dir Zeit für Sport, Entspannung
und andere Dinge, die deine psychische und physische
Gesundheit erhalten? _____

11 Wie gross ist deine Bereitschaft jetzt etwas zu ändern, um
dein Leben wieder in Balance zu bringen? _____

Deine nächsten Schritte:

1. Fülle den Test aus und mache ein Foto, um es mir zusenden zu können.
2. Vereinbare ein kostenfreies Beratungsgespräch mit mir unter folgendem [LINK](#)
3. Sende das Foto an die E-Mail-Adresse, die Du mit der Terminbestätigung erhältst.
4. Dann lass uns darüber sprechen, wo Du stehst und wie Du Dein Ziel erreichen kannst.