

TEST „HERZBAROMETER“

Wo stehe ich? – Wo will ich hin?

Du hast Dich auf Deinen Weg gemacht. Dazu gratuliere ich Dir!

Nimm Dir Zeit für Deine ehrlichen Antworten.

Habe den Mut für Dein bestes Leben den ersten Schritt zu gehen!

Gib jeder Frage einen Wert von 1 bis 10 als Antwort (1 = schlecht; 10 = sehr gut)

		1	10
Gedanken an den Expartner	Ständig kreisen die Gedanken um den Expartner	_____	Nur noch ganz selten denke ich an den Expartner
Trennung nicht wahrhaben wollen	Kann es überhaupt nicht glauben, dass es vorbei ist	_____	Ist Vergangenheit, gehört zu meinen Lebenserfahrungen
Traurigkeit	Fühle mich sehr traurig und niedergeschlagen	_____	Die Traurigkeit über die ehemalige Beziehung ist vergangen
Selbstvorwürfe	Mache mir Vorwürfe, was ich falsch gemacht habe	_____	Selbstvorwürfe kenne ich nicht
Verzweiflung	Große Verzweiflung überkommt mich häufig	_____	Genieße unbeschwert das Leben, lache viel
Ängste	Ständig überkommen mich starke Ängste	_____	Mich wirft nichts aus der Bahn
Schlaf	Schlafe schlecht ein und durch, morgens gerädert	_____	Ausgeruht, fit und voller Energie
Essen	Unregelmäßig, zu viel/zu wenig	_____	Regelmäßig und ausgewogen
Motivation	Lustlos, es fällt mir schwer, mich zu motivieren	_____	Meistens hoch motiviert und voller Tatendrang
Schulzuweisung an den Expartner	Der Expartner ist der Schuldige an dem Scheitern der Beziehung	_____	Selbsterkenntnis aus der Trennung, dadurch eine neue Lebensausrichtung
Gefühls-Chaos	In meinem Kopf herrscht ein großes unkontrollierbares Chaos	_____	Glücklich und zufrieden, stehe mit zwei Beinen im Leben



Deine nächsten Schritte:

1. Fülle den Test aus und mache ein Foto.
2. Sende das Foto an: mail@barbara-coaching.de
3. Ich sende Dir zwei Terminvorschläge für ein Klarheitsgespräch zu.
4. Wir sprechen darüber, wo Du stehst und wie Du Deine Ziele erreichst

Ich freue mich sehr auf unser Gespräch

Barbara Kiesel