

katjafragt.de

Fragebogen

Entscheidungshilfe:

Ist eine Begleitung für mich im Moment sinnvoll?

Diese Fragen dienen der ersten Orientierung.
Hier geht es nur darum wie Sie Ihre Situation wahrnehmen.

Der Fragebogen ist so angelegt,
dass Sie ihn am PC ausfüllen oder einfach ausdrucken
und handschriftlich nutzen können.

kontakt@katjafragt.de

1. Habe ich im Moment das Gefühl, innerlich keinen Boden zu haben, obwohl mein Leben äußerlich weiterläuft?
- ☐ ja ☐ eher ja ☐ eher nein ☐ nein
2. Gibt es ein Thema, das mich immer wieder beschäftigt, ohne dass ich zu einer klaren Haltung oder Entscheidung komme?
- ☐ ja ☐ nein
3. Wobei merke ich, dass es viel Kraft kostet, meinen Alltag stabil zu halten?

4. Habe ich den Eindruck, dass Gespräche mit vertrauten Menschen an Grenzen stoßen – obwohl sie mir wohlgesonnen sind?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein

5. Fällt es mir im Moment schwer, in wenigen Worten zu sagen, worum es mir eigentlich geht oder was ich brauche?

☐ ja ☐ manchmal ☐ nein

6. Habe ich Ideen oder Wünsche für meine weitere Entwicklung, weiß aber nicht, wie ich sie konkret angehen soll?

☐

ja

☐

teilweise

☐

nein

7. Was wünsche ich mir im Moment am ehesten?

☐

Orientierung

☐

Entlastung

☐

Klärung

☐

einen geschützten Denkraum

☐

weiß ich noch nicht

Vielleicht hat Ihnen das Durchgehen der Fragen bereits geholfen und Sie können Ihre Situation nun besser einschätzen.

Wenn Sie spüren, dass Sie an manchen Stellen weiterdenken oder etwas vertiefen möchten, können Sie sich gerne unverbindlich bei mir melden.

In einem Gespräch lässt sich oft klären, ob und in welcher Form eine Begleitung für Sie im Moment passend sein könnte.

Notizen: