

Midlife-Crisis

10 Fragen zur Selbsteinschätzung

1. Fällt es dir schwer, nein zu sagen und dich abzugrenzen?
2. Vermeidest du Konflikte, auch wenn du infolge dadurch zu kurz kommst?
3. Empfindest du Veränderungen als bedrohlich und vermeidest sie lieber?
4. Fällt es dir oft schwer, deine Gefühle wahrzunehmen?
5. Sprichst du über deine Gefühle eher selten?
6. Bist du mit deinem Leben unzufrieden, obwohl du eigentlich alles hast?
7. Hast du zunehmend das Gefühl, dass deine beruflichen und sozialen Verpflichtungen dich einengen?
8. Bist du in einer Partnerschaft oder Ehe und denkst an eine Trennung oder hast dich bereits getrennt?
9. Fragst du dich zunehmend, welche Sinn deine Arbeit hat?
10. Hast du derzeit den Wunsch oder die Phantasie aus deinem Leben auszubrechen?

Auswertung

Hast du bei den Fragen 1-5 mindestens zweimal mit Ja geantwortet, besteht die Gefahr das du in der Lebensmitte eine Midlife-Crisis entwickeln wirst.

Hast du zudem bei den Fragen 6-10 mindestens zweimal mit Ja geantwortet, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass du in einer Midlife-Crisis steckst oder diese auf dich zukommt.

ICH BIETE DIR UNTERSTÜTZUNG. BUCHE EIN UNVERBINDLICHES VORGESPRÄCH!

[Termin buchen](#)