

Klarheits-Kompass für deine beste Zukunft

Körper & Gesundheit

Kenne ich meine aktuellen Blutwerte - Hormone, Vitamin- und Mineralstoffe?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Bewege ich mich regelmäßig und vielfältig?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Ernähre ich mich nährstoffreich und altersgerecht?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Schlafe ich ausreichend und erholsam?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Nehme ich regelmäßige medizinische Vorsorgeuntersuchungen wahr?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Fühle ich mich körperlich leistungsfähig und gesund?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Mentale Stärke & Emotionale Balance

Gehe ich konstruktiv mit Stress und Stimmungsschwankungen um?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Habe ich Strategien für mentale Erholung im Alltag?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Gehe ich mit mir selbst wohlwollend und respektvoll um?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Nutze ich bei Bedarf professionelle Unterstützung?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Kann ich meine Bedürfnisse klar kommunizieren?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Weiblichkeit & Selbstbild

Bin ich im Reinen mit meinem veränderten Körperbild?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Fühle ich mich als Frau wohl in meiner Haut?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Wähle ich Kleidung, die zu meinem Lebensgefühl passt?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Gehe ich wertschätzend mit meinem Älterwerden um?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Orientiere ich mich an meinen eigenen Maßstäben statt an äußeren Erwartungen?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Beruf, Berufung & Erfüllung

Erfüllt mich meine derzeitige berufliche Tätigkeit?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Sehe ich Entwicklungsmöglichkeiten für mich?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Habe ich Raum für neue Ideen und Ziele?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Gestalte ich meine Arbeit aktiv mit?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Bin ich finanziell selbstbestimmt durch meine Tätigkeit?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Beziehungen & Verbindung

Erlebe ich meine Freundschaften als unterstützend und wohltuend?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Gebe ich neuen sozialen Kontakten Raum?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Fühle ich mich in meinen engen Beziehungen respektiert?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Kann ich in der Familie Nähe und Eigenständigkeit leben?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Habe ich Menschen, mit denen ich mich offen austauschen kann?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Finanzen & Unabhängigkeit

Habe ich einen Überblick über meine finanzielle Situation?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Bin ich ausreichend für den Ruhestand abgesichert?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Habe ich mehrere stabile Einkommensquellen oder eine klare Strategie?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Treffe ich bewusste finanzielle Entscheidungen?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Fühle ich mich wirtschaftlich sicher für die kommenden Jahre?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Resilienz & innere Stabilität

Habe ich Vertrauen in meine Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Verfüge ich über gesunde Routinen, die mich stabilisieren?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Kann ich mich nach Rückschlägen wieder gut erholen?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Habe ich Strategien, um mit Unsicherheit und Veränderung umzugehen?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Fühle ich mich innerlich gefestigt und psychisch belastbar?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Lebensräume & Zuhause

Unterstützt mein Wohnumfeld mein Wohlbefinden?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Habe ich einen Rückzugsort, der mir Ruhe gibt?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Gestalte ich meinen Raum aktiv nach meinen Bedürfnissen?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Bin ich bereit, bei Bedarf Veränderungen anzugehen (z. B. Umzug, Umbau)?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Fühle ich mich mit meinem Zuhause verbunden?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Vergangenheit & Versöhnung

Habe ich belastende Erfahrungen aus der Vergangenheit reflektiert?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Verstehe ich familiäre und persönliche Prägungen besser?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Fällt es mir leichter, alte Muster loszulassen?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Gehe ich versöhnlich mit mir und meinem Lebensweg um?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Sehe ich meine Vergangenheit als Teil meines heutigen Selbst an?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Lebensfreude & Zukunftsblick

Nehme ich mir Zeit für Dinge, die mir wirklich Freude machen?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Lasse ich neue Erfahrungen in mein Leben?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Finde ich Sinn in meinem Alltag und meinen Aktivitäten?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Lebe ich meine kreativen Interessen aus?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Habe ich eine Vorstellung davon, wie ich die kommenden Jahre gestalten möchte?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Medizinische Begleitung & Ärzt:innenwahl

Habe ich Ärzt:innen, bei denen ich mich gut aufgehoben fühle?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Werde ich in medizinischen Fragen ernst genommen und kompetent beraten?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Kenne ich Anlaufstellen für Wechseljahresbeschwerden?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Informiere ich mich über wissenschaftlich fundierte Behandlungsoptionen?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%

Fühle ich mich medizinisch gut unterstützt in dieser Lebensphase?

☐ Aktuell nicht ☐ Teils / teils ☐ Zu 100%