

Stecke ich in einer Midlife-Crisis? – Mach den Test!

Beantworte die folgenden 7 Fragen mit Ja oder Nein:

- ✓ 1. Fühlst du dich oft unzufrieden mit deinem Leben, obwohl eigentlich alles in Ordnung sein sollte?
 - ✓ 2. Hast du das Gefühl, dass dein Leben an dir vorbeizieht und du feststeckst?
 - ✓ 3. Hinterfragst du zunehmend deine bisherigen Entscheidungen und deinen Lebensweg?
 - ✓ 4. Spürst du eine innere Leere oder eine unerklärliche Sehnsucht nach Veränderung?
 - ✓ 5. Hast du häufiger Stimmungsschwankungen, Frustration oder Unruhe?
 - ✓ 6. Fühlst du dich weniger motiviert und energielos, auch bei Dingen, die dir früher Freude gemacht haben?
 - ✓ 7. Hast du das Bedürfnis, etwas völlig Neues zu beginnen, weißt aber nicht genau was?
-

Auswertung:

- ✓ 0–2 Mal „Ja“: Wahrscheinlich befindest du dich nicht in einer Midlife-Crisis, aber es könnte dennoch hilfreich sein, über deine aktuellen Lebensziele nachzudenken.
- ✓ 3–5 Mal „Ja“: Du erlebst möglicherweise eine Phase der Veränderung und Reflexion. Es könnte sinnvoll sein, herauszufinden, was dir wirklich wichtig ist.
- ✓ 6–7 Mal „Ja“: Es sieht danach aus, als ob du in einer Midlife-Crisis steckst. Eine gezielte Begleitung kann dir helfen, Klarheit und neue Perspektiven zu gewinnen.

☎ Falls du dich in diesen Aussagen wiedererkennst, stehe ich dir gerne zur Seite.

👉 Vereinbare jetzt ein unverbindliches Erstgespräch:

📱 WhatsApp: +41 795911952

📅 Online-Termin buchen: [Reservations-Tool](#)

Praxis Kenshō

Maja B. Hitz

Römerweg 26

5443 Niederrohrdorf

+41 79 591 1952



www.praxis-kensho.ch