

Stehst du an einem Wendepunkt?

7 Fragen für Frauen
in der Lebensmitte,
die sich selbst wieder
ernst nehmen wollen.

Isabell Raetz
Mentoring an inneren Schwellen



Wie du diesen Guide nutzen kannst

Nimm dir für jede Fragen ein paar Minuten Ruhe.

Schreibe das auf, was dir als erstes in den Sinn kommt-
nicht das ,was besonders gut klingt.
Sondern das was ehrlich ist.

Dieser Guide ist kein Test.
Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.
Die Fragen sind eine Einladung , einen Moment
innezuhalten und wieder genauer hinzuspüren.



*Du hast gelernt, stark zu sein.
Verlässlich. Rücksichtsvoll.
Anpassungsfähig.*

Und vielleicht merkst du gerade:
So wie bisher geht es nicht mehr.

Diese 7 Fragen helfen dir,
ehrlich hinzusehen.
Nicht dramatisch.
Nur klar.



Frage 1

Wo halte ich gerade mehr aus als mir gut tut?

.....

.....

.....

.....



Frage 2

Was kostet mich im Alltag am meisten Kraft - ohne dass es jemand sieht?

.....

.....

.....

.....



Frage 3

Wann habe ich zuletzt eine Entscheidung getroffen,
die wirklich mir entspricht - auch wenn sie anderen
nicht gefallen hat?

.....

.....

.....

.....



Frage 4

Wovor habe ich Angst,
wenn ich an Veränderung denke?

Was glaube ich würde dann passieren?

.....

.....

.....

.....



Frage 5

Was würde ich tun, wenn ich
niemandem etwas erklären müsste?

.....

.....

.....

.....



Frage 6

Wo mache ich mich kleiner, damit es für andere leichter ist?

.....

.....

.....

.....



Frage 7

Wenn dieses Jahr mein Wendepunkt wäre -
was dürfte beginnen?

.....

.....

.....

.....



Du musst jetzt nichts entscheiden.
Nur ehrlich zu dir sein.

Wenn du bei mehreren Fragen innerlich genickt hast,
stehst du vielleicht an einer inneren Schwelle.

Und genau dort beginnt Veränderung -
nicht laut.
Sondern bewusst.

Du darfst diesen Weg allein gehen.
Doch manchmal wird er leichter, wenn
jemand ein Stück mitgeht.

Wenn du spürst, dass ein Gespräch gut tun würde,
kannst du hier ein unverbindliches
Erstgespräch buchen.

Erstgespräch vereinbaren:
www.flower-coaching-berlin.de/kontakt

Isabell Raetz
Mentoring für Frauen in der Lebensmitte
www.flower-coaching-berlin.de



**Vielleicht möchtest du diesen
Moment nicht allein bewegen.**

Für Frauen, die sich gerade an einer inneren
Schwelle spüren, biete ich einen kleinen
begleiteten Spaziergang an.

“Schritte über die Schwelle”

Ein ruhiger Austausch in Bewegung-
in einer kleinen Gruppe von
maximal vier Frauen.

**Wenn du neugierig bist,
findest du die Information auf
meiner Instagramseite:
[@isabellraetz](https://www.instagram.com/isabellraetz)**

