



LIFE COACHING KÉRDŐÍVEK

# Életközepi válság

DR. VÁRADI ÉVA

# LIFE COACHING KÉRDŐÍVEK

*Kedves Olvasó!*

Először is köszönöm, hogy felvettük a kapcsolatot, és hogy érdeklődsz az iránt, mivel tudok hozzájárulni az önismeretedhez.

Hiszem, hogy a professzionális coaching segítségével mindenki jobba tudja tenni a saját világát, beleértve a magánéletét és a szakmai életét is.

**A hét teszt együtt egy komplex önismereti csomagot alkot**, amely átfogó képet ad az egyén pszichológiai jóllétéről, megküzdési módjairól és fejlődési lehetőségeiről.

Rendszeres időközönként (például évente) érdemes újra kitölteni, hogy látható legyen a fejlődés és a változás.

## **A tesztek jól alkalmazhatók:**

- coachingban (life, business, executive)
- tréningeken (önismereti, stresszkezelési, vezetői)
- pszichológiai önreflexióban (önfejlesztés, személyes naplózás)

*Dr. Váradi Éva*

## **RÓLAM**

Az EMCC nevű nemzetközi szervezetnél akkreditált senior coach és coaching szupervizor vagyok. Több ezer óra ülés tapasztalattal és nemzetközi tanulmányokkal rendelkezem.



# ÉLETKÖZÉPI VÁLSÁG



Ez a kérdőív azt vizsgálja, mennyire tapasztalsz életközépi válságra jellemző élményeket és gondolatokat. Felméri az életút újraértékelését, az identitás és önazonosság kérdéseit, érzelmi és kapcsolati kihívásokat, a testi változásokhoz való viszonyt, valamint az új perspektívák és megújulás lehetőségét.

**Minden állítást értékelj az alábbi skála szerint:**

- 1 = egyáltalán nem igaz rám
- 2 = inkább nem igaz
- 3 = részben igaz, részben nem
- 4 = többnyire igaz
- 5 = teljes mértékben igaz



- 1 Gyakran gondolkodom azon, hogy „ennél többnek kell lennie az életben”.
- 2 Úgy érzem, mérleget kell vonnom az eddigi életemről.
- 3 Előfordul, hogy megbánok döntéseket a múltamból.
- 4 Sokszor érzem, hogy új irányra lenne szükségem.
- 5 Gyakran összehasonlítom magam mások életútjával.

- 6 Úgy érzem, hogy nem értem el mindazt, amit szerettem volna.
- 7 Töprengök azon, hogy vajon jól használtam-e ki az időmet.
- 8 Úgy érzem, itt az ideje változtatni az életemen.
- 9 Sokszor érzem az idő múlásának súlyát.
- 10 Úgy érzem, fordulóponthoz érkeztem az életemben.
- 11 Úgy érzem, nehezen találom a helyemet ebben az életszakaszban.
- 12 Bizonytalan vagyok abban, ki is vagyok valójában.
- 13 Kérdéseket teszek fel az identitásommal kapcsolatban.
- 14 Úgy érzem, nem mindig vagyok önazonos.
- 15 Előfordul, hogy nem találom az életem értelmét.
- 16 Nehézséget okoz számomra az önazonosság megtartása.
- 17 Úgy érzem, változik a személyiségem.
- 18 Néha úgy érzem, elveszítem önmagam.
- 19 Keresem az új önmeghatározást.
- 20 Az identitásom átalakulóban van.

- 21 A kapcsolataimban is tapasztalok változásokat és bizonytalanságot.
- 22 Nehézségeim vannak a kommunikációval a hozzám közel állókkal.
- 23 Úgy érzem, érzelmileg távolabb kerültem másoktól.
- 24 Többször érzem magam magányosnak.
- 25 A párkapcsolatom minősége változott az utóbbi időben.
- 26 Érzem, hogy türelmetlenebb vagyok másokkal.
- 27 Nehézséget okoznak a családi szerepeim átalakulásai.
- 28 Úgy érzem, kevesebb örömet találok a társas kapcsolatokban.
- 29 Nehézséget okoz számomra a konfliktusok kezelése.
- 30 Érzelmi hullámzásokat tapasztalok.
- 31 Nehéz elfogadnom a testem változásait.
- 32 Úgy érzem, romlik a fizikai teljesítőképességem.
- 33 A testi változások hatással vannak az önbizalmamra.
- 34 Néha nehézséget okoznak az egészségügyi problémák.
- 35 Aggódok az öregedés miatt.

- 36 Úgy érzem, a testem nem úgy működik, mint régen.
- 37 Zavar, hogy változik a külsőm.
- 38 Félek a betegségektől és a fizikai hanyatlástól.
- 39 A testi változások szorongást keltenek bennem.
- 40 Úgy érzem, hogy az életminőségem romlik a testem változásai miatt.
- 41 Úgy érzem, van lehetőségem új kezdetekre az életben.
- 42 A változásokat lehetőségként élem meg.
- 43 Új célokat keresek és találok ebben az életszakaszban.
- 44 Nyitott vagyok új élményekre és tapasztalatokra.
- 45 Úgy érzem, még sok mindent meg tudok valósítani.
- 46 A nehézségek ellenére is látok fejlődési lehetőségeket.
- 47 Megpróbálom új értelmet adni az életemnek.
- 48 Inspirálnak az új lehetőségek.
- 49 Úgy érzem, új fejezet kezdődhet az életemben.
- 50 Pozitívan tekintek a jövőbe.

# Kiértékelés

**Összesítsd az egyes kérdések pontszámait!**

Minimum: 50 pont – Maximum: 250 pont.

- **50–100:** Erős életközépi válság, magas szintű bizonytalanság és nehézség.
- **101–150:** Közepes szint, vannak nehézségek, de erőforrások is jelen vannak.
- **151–200:** Átlag feletti megküzdés, bizonyos területeken pozitív változások.
- **201–250:** Magas szintű megújulás, pozitív jövőkép és fejlődési lehetőségek.



Amennyiben úgy érzed, szeretnél többet tudni, akkor kérj részletes elemzést, konzultációt és fejlesztési tervet tőlem!  
(Ára: 30.000 Ft)

KONZULTÁCIÓT SZERETNÉK