



Bereit für den Wandel?

Ihre persönliche Checkliste
für Klarheit
und neue Perspektiven

Vorwort

Manchmal spüren wir, dass eine Veränderung ansteht – auch wenn der nächste Schritt noch nicht ganz klar ist.

Diese Checkliste unterstützt Sie dabei, Ihre aktuelle Situation besser einzuordnen und herauszufinden, wie bereit Sie für den nächsten Entwicklungsschritt sind.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, beantworten Sie die Fragen ehrlich – und schenken Sie sich damit den ersten Impuls für einen Wandel, der zu Ihnen passt.



Hi, ich bin Stefanie

Coachin. Kreativdenkerin. Technikübersetzerin mit Herz.

Ich begleite Menschen ab 55 in Veränderungsprozessen – mit Klarheit, Empathie und einem sicheren Blick für das Wesentliche.

Ob der Übergang in den Ruhestand, digitale Herausforderungen oder eine neue Lebensphase – ich unterstütze Sie dabei, diesen Wandel aktiv, gelassen und sinnstiftend zu gestalten.



In den letzten Jahren durfte ich viele Menschen auf ihrem Weg zu mehr Selbstvertrauen, Klarheit und digitaler Souveränität begleiten.

Mit meiner Erfahrung aus der Bibliothekswelt, dem Coaching und kreativen Methoden helfe ich Ihnen dabei, neue Rollen zu entdecken, Technik zu entmystifizieren und Ihren eigenen Weg im Wandel zu finden.

Warum sich diese Checkliste für Sie lohnt

Ein neuer Lebensabschnitt ist eine wunderbare Chance:
für mehr Leichtigkeit, Sinn und echte Lebensfreude.
Doch oft schleichen sich Unsicherheiten oder alte Muster
ein, die den Aufbruch schwerer machen, als er sein
müsste.

Diese Checkliste hilft Ihnen, innezuhalten, Ihre Wünsche
klarer zu sehen und erste konkrete Schritte in eine
erfüllte Zukunft zu planen.

Sie entdecken:

- Welche Lebensbereiche bereits gut für Sie arbeiten.
- Wo vielleicht noch Sehnsüchte oder Blockaden liegen.
- Welche kleinen Veränderungen große Wirkung haben können.

Gönnen Sie sich diesen Moment der Klarheit.
Sie legen damit das Fundament für eine selbst
bestimmte, kraftvolle nächste Phase Ihres Lebens.

Wie Sie diese Checkliste verwenden

Diese Checkliste begleitet Sie dabei, sich bewusst auf Ihre neue Lebensphase einzustimmen.

Nehmen Sie sich Zeit – am besten eine ruhige halbe Stunde nur für sich.

- Lesen Sie jede Frage in Ruhe durch.
- Antworten Sie ehrlich mit ja, nein oder unsicher.
- Es gibt keine falschen Antworten! Diese Checkliste soll Ihnen Klarheit und Impulse geben, keine Bewertung.
- Arbeiten Sie in Ihrem eigenen Tempo. Sie können alles auf einmal durchgehen oder jeden Tag einen Themenbereich bearbeiten.
- Nutzen Sie die Auswertung am Ende, um zu erkennen, welche Bereiche schon stark sind und wo vielleicht noch Wünsche, Träume oder Handlungsbedarf bestehen.

Tipp:

Notieren Sie sich spontane Gedanken oder Gefühle am Rand – oft zeigen genau diese Hinweise, was Ihnen wirklich wichtig ist!

Themenbereiche

- Gesundheit & Wohlbefinden
- Freizeitgestaltung & Hobbys
- Reisen & neue Abenteuer
- Essen, Genuss & Ernährung
- Beziehungen & soziales Umfeld
- Wohnsituation & Lebensraum
- Finanzen & Absicherung
- Persönliche Entwicklung & Lernen
- Sinn & Ehrenamt
- Technik & digitale Welt
- Innere Balance & Lebensfreude



Gesundheit & Wohlbefinden

- Fühle ich mich aktuell körperlich fit und wohl?
- Habe ich regelmäßige Routinen für Bewegung und Entspannung?
- Ernähre ich mich überwiegend ausgewogen und gesund?
- Gönn mir genügend Pausen und Schlaf?
- Gehe ich achtsam mit den Signalen meines Körpers um?

Gesundheit & Wohlbefinden

- Gibt es Vorsorgeuntersuchungen oder Termine, die ich nachholen sollte?
- Fühle ich mich mental stark und belastbar?
- Habe ich eine Strategie, mit Stress und Belastungen umzugehen?
- Bin ich zufrieden mit meiner Energie im Alltag?
- Welche kleinen Veränderungen würden meine Gesundheit sofort verbessern?

Freizeit & Hobbys

- Nehme ich mir bewusst Zeit für Aktivitäten, die mir Freude machen?
- Habe ich Hobbys, die mich begeistern?
- Lasse ich mich auf neue Interessen und Erfahrungen ein?
- Fühle ich mich in meiner Freizeit inspiriert und erfüllt?
- Habe ich kreative Ausdrucksmöglichkeiten (z. B. Malen, Schreiben, Musik)?

Freizeit & Hobbys

- Plane ich bewusst freie Zeit ein – ohne Verpflichtungen?
- Gibt es Hobbys, die ich schon immer einmal ausprobieren wollte?
- Fühle ich mich in meinem Alltag spielerisch und leicht?
- Erlaube ich mir, einfach mal nichts zu tun?
- Welche Aktivität würde mein Leben sofort bereichern?

Reisen & Erleben

- Gibt es Reiseziele, die mich faszinieren?
- Plane ich Erlebnisse, auf die ich mich wirklich freue?
- Habe ich kleine Abenteuer in meinen Alltag integriert?
- Gibt es Orte, die ich (wieder) entdecken möchte?
- Reizt es mich, neue Kulturen oder Regionen kennenzulernen?

Reisen & Erleben

- Habe ich ausreichend Zeitfenster für spontane Ausflüge?
- Fühle ich mich frei, Neues zu erleben?
- Bin ich offen für Gruppenreisen oder möchte ich lieber alleine unterwegs sein?
- Habe ich eine "Traumreise" im Kopf, die ich mir erfüllen möchte?
- Welche Reise oder welches Erlebnis würde mein Herz sofort höherschlagen lassen?

Essen & Genuss

- Genieße ich bewusst Mahlzeiten und kulinarische Erlebnisse?
- Habe ich Lieblingsrezepte oder kulinarische Rituale?
- Entdecke ich gerne neue Geschmacksrichtungen und Gerichte?
- Erlaube ich mir, gutes Essen zu feiern – ohne schlechtes Gewissen?
- Koche oder backe ich gerne als kreative Auszeit?

Essen & Genuss

- Habe ich kulinarische Wünsche, die ich mir noch erfüllen möchte?
- Nutze ich Essen als bewussten Genussmoment – nicht nur als "schnelle Sättigung"?
- Erlebe ich gesellige Essenserlebnisse mit Freunden oder Familie?
- Habe ich Interesse an Ernährungsformen, die mir guttun?
- Welches Essen steht sinnbildlich für Lebensfreude in meinem Leben?

Familie & Beziehungen

- Fühle ich mich meinen Liebsten emotional verbunden?
- Habe ich ausreichend bewusste Zeit mit meiner Familie oder engen Freunden?
- Gibt es Beziehungen, die mir Kraft geben und wachsen dürfen?
- Gibt es Beziehungen, die klärende Gespräche brauchen?
- Erlaube ich mir, Grenzen zu setzen, wo es nötig ist?

Familie & Beziehungen

- Investiere ich bewusst Zeit in meine wichtigsten Kontakte?
- Bin ich offen dafür, neue Bekanntschaften oder Freundschaften zu schließen?
- Gibt es Herzensmenschen, denen ich öfter zeigen möchte, was sie mir bedeuten?
- Fühle ich mich getragen und unterstützt in meinem sozialen Umfeld?
- Welche Beziehung möchte ich in den kommenden Monaten besonders stärken?

Sinn & Berufung

- Habe ich aktuell eine Tätigkeit, die mir Sinn gibt?
- Sehe ich einen Beitrag, den ich mit meiner Erfahrung leisten möchte?
- Fühle ich mich inspiriert von meiner Arbeit oder meinen Aufgaben?
- Gibt es Themen, für die mein Herz besonders schlägt?
- Möchte ich noch einmal etwas Neues lernen oder mich weiterentwickeln?

Sinn & Berufung

- Gibt es eine ehrenamtliche Tätigkeit, die mich reizen würde?
- Was ist meine persönliche Definition von Erfolg und Erfüllung?
- Erlaube ich mir, neue berufliche Wege zu denken?
- Bin ich stolz auf meine bisherigen beruflichen Stationen?
- Welche neue Rolle oder Aufgabe würde mich innerlich strahlen lassen?

Finanzen & Sicherheit

- Fühle ich mich sicher im Umgang mit meinen Finanzen?
- Habe ich einen Überblick über Einnahmen, Ausgaben und Rücklagen?
- Gibt es finanzielle Wünsche oder Träume, die ich mir erfüllen möchte?
- Habe ich eine Strategie für größere Anschaffungen oder Projekte?
- Fühle ich mich wohl mit meiner aktuellen finanziellen Situation?

Finanzen & Sicherheit

- Gibt es finanzielle Unsicherheiten, die ich klären möchte?
- Habe ich mich ausreichend mit Themen wie Vorsorge oder Versicherung beschäftigt?
- Erlebe ich meine Finanzen als Stütze – nicht als Belastung?
- Welche Investition in mich selbst wäre jetzt besonders sinnvoll?
- Was würde mir ein entspanntes Verhältnis zu Geld ermöglichen?

Persönliche Entwicklung

- Habe ich das Gefühl, persönlich zu wachsen und mich weiterzuentwickeln?
- Nehme ich mir bewusst Zeit für Selbstreflexion?
- Habe ich Ziele oder Visionen, die mich antreiben?
- Traue ich mir zu, Veränderungen aktiv zu gestalten?
- Erlaube ich mir, Fehler als Lernchancen zu sehen?

Persönliche Entwicklung

- Suche ich regelmäßig Inspiration durch Bücher, Kurse oder Gespräche?
- Habe ich Mentoren oder Vorbilder, die mich inspirieren?
- Fühle ich mich lebendig und neugierig auf Neues?
- Welche Fähigkeit oder Stärke möchte ich in den kommenden Monaten ausbauen?
- Was wäre der nächste mutige Schritt auf meinem Weg?

Alltag & Routinen

- Erlebe ich meinen Alltag als wohltuend strukturiert und zugleich flexibel?
- Habe ich kleine Rituale, die mir Stabilität und Freude geben?
- Gestalte ich meinen Tagesablauf bewusst und selbst bestimmt?
- Habe ich genügend Raum für spontane Momente?
- Gibt es "Zeitfresser", die ich loslassen möchte?

Alltag & Routinen

- Setze ich bewusst Prioritäten in meinem Alltag?
- Gönnen ich mir regelmäßige Zeiten nur für mich?
- Erlebe ich meinen Alltag als Quelle von Energie – oder eher als Belastung?
- Welche neue Routine würde meinen Alltag sofort aufwerten?
- Wo wünsche ich mir mehr Vereinfachung oder Struktur?

Kreativität & Inspiration

- Habe ich kreative Ausdrucksmöglichkeiten, die mich erfüllen?
- Lasse ich mich von Kunst, Natur oder anderen Menschen inspirieren?
- Gönn ich mir kreative Zeiträume ohne Leistungsdruck?
- Traue ich mich, Neues auszuprobieren, auch wenn es "unperfekt" ist?
- Habe ich kreative Projekte oder Träume, die ich verwirklichen möchte?

Kreativität & Inspiration

- Wie oft bringe ich Farbe, Musik oder Poesie in meinen Alltag?
- Welche kreative Aktivität entspannt und begeistert mich gleichermaßen?
- Erlebe ich mich als Schöpfer*in meines Lebens?
- Habe ich eine Liste von Ideen, die ich irgendwann umsetzen möchte?
- Was inspiriert mich gerade am meisten?

Zukunft & Vision

- Habe ich eine klare Vorstellung davon, wie ich meine nächsten Jahre gestalten möchte?
- Fühle ich mich neugierig und offen für die kommenden Veränderungen?
- Habe ich konkrete Ziele oder Wünsche für die nächsten 1–3 Jahre?
- Erlaube ich mir, groß zu träumen?
- Habe ich eine Vision, die mich emotional bewegt?

Zukunft & Vision

- Was würde mein Zukunfts-Ich mir heute raten?
- Welche Ängste oder Blockaden darf ich loslassen, um neue Wege zu gehen?
- Welche Werte und Prioritäten sollen mein Leben in Zukunft prägen?
- Bin ich bereit, mich selbst zum wichtigsten Projekt meines Lebens zu machen?
- Welcher erste kleine Schritt bringt mich meiner Vision heute näher?

Ihre Auswertung

Zählen Sie für jeden Themenbereich die Anzahl der Fragen, die Sie mit „Ja“ beantworten konnten.

Notieren Sie sich die Summe pro Bereich.

Auswertung:

- *8–10 Ja-Antworten:* Sie sind in diesem Bereich bereits sehr klar und zufrieden – wunderbar!
- *5–7 Ja-Antworten:* Hier gibt es Potenzial zur Stärkung. Kleine Schritte können große Wirkung haben.
- *0–4 Ja-Antworten:* Dieser Bereich verdient besondere Aufmerksamkeit. Hier steckt viel Entwicklungschance!

Tipp:

Schauen Sie zuerst auf die Bereiche mit den wenigsten „Ja“-Antworten – hier liegt die größte Hebelwirkung für echte Veränderung.

Abschluss & Einladung

**Herzlichen Glückwunsch –
Sie haben sich intensiv mit sich selbst
auseinandergesetzt!**

Wenn Sie jetzt Lust haben, noch tiefer einzusteigen und
Ihren Übergang aktiv, leicht und sinnerfüllt zu gestalten,
begleite ich Sie gerne mit meinem 1:1-Coaching
"Wandlungs(t)räume".

Gemeinsam finden wir Ihre Klarheit, Ihre Richtung und
Ihre neuen Möglichkeiten.

**Vereinbaren Sie jetzt ein unverbindliches
Kennenlerngespräch:**

✉ stefs.erfolgsguide@gmail.com



www.sternenwärts.de



„Mut ist, wenn du
den
ersten Schritt
machst,
auch wenn du noch
nicht
den ganzen Weg
sehen kannst.“

Martin Luther King Jr.