SCHWEIGE-RESET-RETREAT AM MOOR

DEIN FRAGEBOGEN

Matrix-Voranalyse

Dein persönlicher Einstieg: Basisdaten für deine Matrix, Resonanzfragen und alles, was wir für deine stille Woche wissen möchten

Tatjana van Eeden & Tobias Wolf
SCHICKSALSMATRIX-RECHNER.COM

Willkommen zu deiner Voranalyse

Schön, dass du dabei bist

Mit dieser Voranalyse bekommst du einen ersten Einblick in deine Geburtsmatrix. Sie verbindet deine Daten mit Resonanzfragen, die dir oft schon beim Ausfüllen Klarheit schenken. Auf dieser Grundlage schauen wir uns deine Matrix ganz individuell an und erstellen deinen persönlichen Reset-Leitfaden für das Retreat.

Nimm dir für den Fragebogen etwa 20 bis 30 Minuten Zeit, am besten an einem ruhigen Ort. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, und keine Antwort aus dem Kopf ist nötig. Schreib einfach auf, was spontan auftaucht.

So funktioniert es

1. **Ausfüllen:** Du kannst direkt in diese PDF-Datei schreiben und ankreuzen, zum Beispiel mit dem kostenlosen Adobe Acrobat Reader. Du kannst sie auch ausdrucken und von Hand ausfüllen.
2. **Speichern:** Speichere die ausgefüllte Datei unter deinem Namen, zum Beispiel *Voranalyse-Vorname-Nachname.pdf*. Wenn du von Hand ausgefüllt hast, reicht ein gut lesbares Foto oder ein Scan.
3. **Senden:** Schick die Datei per E-Mail an **changeyourmatrix@habmalnefrage.de**.
4. **Auswertung:** Sobald deine verbindliche Anmeldung und deine Zahlung eingegangen sind, erstellen wir deine Matrix-Voranalyse und deinen persönlichen Leitfaden und melden uns bei dir.

> **Pflichtfelder** sind mit * markiert. Alles andere ist freiwillig, hilft uns aber, dich und deine Woche besser vorzubereiten.

Teil 1 · Basisdaten für deine Matrix

Vor- und Nachname *

E-Mail-Adresse *

Telefon oder WhatsApp *(optional)*

Geburtsdatum * (TT.MM.JJJJ)

Geburtszeit *(falls bekannt)*

Geburtsort *

Aktueller Wohnort *(optional)*

© Tatjana van Eeden · schicksalsmatrix-rechner.com

Teil 2 · Persönliche Resonanzfragen

Was gerade in dir lebendig ist

Was bewegt dich im Moment am meisten? * *(2 bis 3 Sätze genügen)*

Gibt es ein Muster oder Thema, das sich in deinem Leben immer wiederholt? *(optional)*

Welche Bereiche deines Lebens fühlen sich gerade im Fluss an, und welche eher festgefahren? *(optional)*

Was darf nach dem Retreat klarer oder leichter sein? *

Spürst du gerade eine besondere Resonanz zu deiner Herkunft oder Ahnenlinie?

◯ Ja ◯ Nein ◯ Unsicher

Wenn ja: Was nimmst du wahr? *(optional)*

© Tatjana van Eeden · schicksalsmatrix-rechner.com

Teil 3 · Deine Retreat-Woche

Damit wir alles gut für dich vorbereiten können

Gewünschter Termin * *(Datum laut Shop)*

Zimmerwunsch

◯ Mehrbettzimmer ◯ Paarzimmer mit 1,40-m-Bett ◯ Egal

Falls Paarzimmer: Name der zweiten Person *(optional)*

Wie reist du an?

◯ Mit dem Auto ◯ Mit Bus und Bahn ◯ Weiß ich noch nicht

Ernährung: Allergien oder Unverträglichkeiten *(vegetarische Vollwertküche)*

Wie vertraut bist du mit Stille, Meditation oder Rückzug?

◯ Ganz neu für mich ◯ Etwas Erfahrung ◯ Viel Erfahrung

Interesse an einer 1:1-Begleitung vor Ort (zubuchbar)?

◯ Ja ◯ Vielleicht ◯ Nein

Interesse an weiteren Angeboten (zubuchbar)?

☐ Massage ☐ Bodyprozesse ☐ Energiebehandlung

Gibt es etwas, das wir für dein Wohlbefinden wissen sollten? *(optional, zum Beispiel körperliche Einschränkungen oder ob du viel Ruhe brauchst)*

Kontaktperson für den Notfall (Name und Telefon) *(optional)*

© Tatjana van Eeden · schicksalsmatrix-rechner.com

Teil 4 · Resonanz-Skala

Wie du mit Gefühlen umgehst

Bewerte jede Aussage spontan: **−3** heißt „stimmt überhaupt nicht“, **+3** heißt „stimmt vollkommen“. Eine Mitte gibt es bewusst nicht, damit du dich für eine Richtung entscheidest. Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern um deinen ehrlichen Moment.

Nr.	Aussage	−3	−2	−1	+1	+2	+3
1	Sowohl negative als auch positive Gefühle sind für mich eine Quelle des Wissens darüber, wie ich im Leben handeln möchte.	○	○	○	○	○	○
2	Negative Gefühle helfen mir zu verstehen, was ich in meinem Leben verändern möchte.	○	○	○	○	○	○
3	Ich bleibe ruhig, wenn ich Druck von anderen spüre.	○	○	○	○	○	○
4	Ich kann Veränderungen in meinen Gefühlen beobachten.	○	○	○	○	○	○
5	Wenn nötig, kann ich ruhig und konzentriert sein, um den Anforderungen des Lebens entsprechend zu handeln.	○	○	○	○	○	○
6	Wenn nötig, kann ich in mir eine breite Palette positiver Gefühle wecken, zum Beispiel Spaß, Freude, innere Erbauung und Humor.	○	○	○	○	○	○
7	Ich achte darauf, wie ich mich fühle.	○	○	○	○	○	○
8	Wenn mich etwas aufregt, kann ich gut mit meinen Gefühlen umgehen.	○	○	○	○	○	○
9	Ich kann mir die Probleme anderer Menschen anhören.	○	○	○	○	○	○
10	Ich verweile nicht lange bei negativen Gefühlen.	○	○	○	○	○	○
11	Ich bin feinfühlig für die emotionalen Bedürfnisse anderer.	○	○	○	○	○	○
12	Ich kann eine beruhigende Wirkung auf andere Menschen haben.	○	○	○	○	○	○
13	Ich kann mich einem Hindernis immer wieder stellen.	○	○	○	○	○	○
14	Ich gehe die Herausforderungen des Lebens gern kreativ an.	○	○	○	○	○	○

© Tatjana van Eeden · schicksalsmatrix-rechner.com

Teil 4 · Resonanz-Skala, Fortsetzung

Nr.	Aussage	−3	−2	−1	+1	+2	+3
15	Ich reagiere angemessen auf die Stimmungen, Impulse und Wünsche anderer Menschen.	○	○	○	○	○	○
16	Ich kann leicht in einen Zustand von Ruhe, Wachheit und Konzentration kommen.	○	○	○	○	○	○
17	Wenn es die Zeit erlaubt, schaue ich mir meine negativen Gefühle an und finde heraus, wo das eigentliche Thema liegt.	○	○	○	○	○	○
18	Ich kann mich nach einer unerwarteten Enttäuschung schnell beruhigen.	○	○	○	○	○	○
19	Meine wahren Gefühle zu kennen ist für mich wichtig, um gut bei mir zu bleiben.	○	○	○	○	○	○
20	Ich verstehe die Gefühle anderer Menschen gut, auch wenn sie nicht klar ausgesprochen werden.	○	○	○	○	○	○
21	Ich kann Gefühle gut am Gesichtsausdruck erkennen.	○	○	○	○	○	○
22	Ich kann negative Gefühle leicht beiseitelegen, wenn etwas getan werden muss.	○	○	○	○	○	○
23	Im Gespräch erkenne ich gut, was andere gerade brauchen.	○	○	○	○	○	○
24	Andere halten mich für jemanden, der die Erfahrungen anderer Menschen gut versteht.	○	○	○	○	○	○
25	Menschen, die ihre wahren Gefühle kennen, können ihr Leben besser gestalten.	○	○	○	○	○	○
26	Ich kann die Stimmung anderer Menschen verbessern.	○	○	○	○	○	○
27	Andere fragen mich gern um Rat, wenn es um Beziehungen zwischen Menschen geht.	○	○	○	○	○	○
28	Ich kann mich gut auf die Gefühle anderer Menschen einstellen.	○	○	○	○	○	○
29	Ich helfe anderen, ihre eigene Motivation für ihre persönlichen Ziele zu nutzen.	○	○	○	○	○	○
30	Ich kann leicht von Problemen abschalten.	○	○	○	○	○	○

© Tatjana van Eeden · schicksalsmatrix-rechner.com

Abschluss

Fast geschafft

Möchtest du uns sonst noch etwas mitteilen? *(optional)*

Einverständnis *

☐ Ich bin damit einverstanden, dass meine Angaben zur Erstellung meiner Matrix-Voranalyse und zur Vorbereitung des Retreats verwendet werden. Mehr dazu in der Datenschutzerklärung auf schicksalsmatrix-rechner.com/datenschutzerklaerung/.

Datum *

Ort

Vielen Dank, dass du dir Zeit für diese Fragen genommen hast. Deine Angaben sind eine wertvolle Grundlage für deine persönliche Voranalyse.

Bitte sende das ausgefüllte Dokument per E-Mail an **changeyourmatrix@habmalnefrage.de**.

Fragen beantworten wir dir gern auch per WhatsApp: wa.me/message/JRZU3USX6NXMB1

Gut zu wissen

Die Voranalyse wird erstellt, sobald deine verbindliche Anmeldung vorliegt und die vereinbarte Anzahlung oder der Gesamtbetrag eingegangen ist. Deine Angaben behandeln wir vertraulich und nutzen sie nur für deine Auswertung und die Vorbereitung deines Aufenthalts.

Das Retreat und die Voranalyse dienen der Erholung, Selbsterkenntnis und persönlichen Entwicklung. Sie ersetzen keine ärztliche, psychotherapeutische oder rechtliche Beratung.

Mit stillen Grüßen
Tatjana & Tobi

© Tatjana van Eeden · schicksalsmatrix-rechner.com