


Selbstliebe ist wie Wasser Wasser ist LEBEN



Liebe Teilnehmerin,
Lieber Teilnehmer,

danke, dass du Teil des Selbstliebe-Kurses warst! Dein Feedback ist wertvoll, um den Kurs weiterzuentwickeln und auf deine Bedürfnisse anzupassen. Deine Antworten helfen uns außerdem, zukünftige Produkte zu gestalten, die dich auf deinem Weg noch besser unterstützen.

Bitte nimm dir 5–10 Minuten Zeit, um die folgenden Fragen ehrlich zu beantworten.

Als Geschenk wartet deine Coming Home Wasserflasche schon auf dich. Diese dient dir als liebevolle Erinnerung Selbstliebe in deinen Alltag zu integrieren .

WICHTIG: sende mir bitte deinen Feedbackbogen per Mail oder per Post zu. **Teile mir unbedingt deine Adresse mit, damit ich dir deine Wasserflasche zurücksenden kann.**

Jennifer





Feedback





1. Allgemeines Feedback

1.1 Wie zufrieden bist du insgesamt mit dem Kurs?

- Sehr zufrieden
- Zufrieden
- Neutral
- Unzufrieden
- Sehr unzufrieden

1.2 Was hat dir besonders gut gefallen?

Bitte beschreibe kurz:

1.3 Gab es etwas, das dir gefehlt hat oder was du verbessern würdest?

Bitte beschreibe kurz:

2. Kursinhalte und Übungen

2.1 Wie hilfreich fandest du die einzelnen Kursinhalte?

- Reflektionsübungen
 - Sehr hilfreich Hilfreich Neutral Weniger hilfreich Überhaupt nicht hilfreich
- Meditationen
 - Sehr hilfreich Hilfreich Neutral Weniger hilfreich Überhaupt nicht hilfreich
- EFT-Übungen (Klopfakupressur)
 - Sehr hilfreich Hilfreich Neutral Weniger hilfreich Überhaupt nicht hilfreich
- Bonusmaterial
 - Sehr hilfreich Hilfreich Neutral Weniger hilfreich Überhaupt nicht hilfreich

2.2 Welche Übung hat dir persönlich am meisten geholfen und warum?

2.3 Gab es Übungen, die du nicht so gut fandest? Wenn ja, warum?

Feedback



3. Persönliche Veränderungen und Erkenntnisse

3.1 Hat sich deine Sicht auf Selbstliebe durch den Kurs verändert?

- Ja, sehr stark
- Ja, ein bisschen
- Neutral
- Nicht wirklich
- Gar nicht

3.2 Welche Veränderungen hast du bei dir wahrgenommen?

- Mehr Gelassenheit
- Mehr Freude am Alltag
- Besserer Umgang mit Stress
- Klarere Grenzen setzen können
- Andere: _____

3.3 Welchen besonderen Moment oder Erkenntnis, hast du aus dem Kurs mitgenommen ?

4. Weitere Angebote und Themen

4.1 Welche Themen oder Herausforderungen würdest du dir in einem zukünftigen Kurs wünschen?

- Zeitmanagement für Mamas
- Umgang mit schwierigen Emotionen
- Achtsamkeit im Familienalltag
- Selbstbewusstsein stärken
- Andere: _____

4.2 Hättest du Interesse an weiteren Produkten, die zu deinem Weg zur Selbstliebe passen?

- Ja, ich hätte Interesse an weiteren Online-Kursen
- Ja, ich hätte Interesse an persönlichen Coachings (1:1 oder Gruppen)
- Ja, ich hätte Interesse an praktischen Produkten (z. B. Journals, Workbooks)
- Andere: _____

4.3 Was müsste ein zukünftiges Produkt oder Angebot haben, damit du es sofort buchen würdest?

5. Abschluss

5.1 Würdest du den Kurs weiterempfehlen?

- Ja, auf jeden Fall
- Vielleicht
- Nein

5.2 Was möchtest du mir noch mitteilen?
