

# Bevor Sie beginnen: SELBSTEINSCHÄTZUNG<sup>1</sup>

**Bevor Sie wissen, wohin Sie gehen möchten und wie Sie dorthin kommen, müssen Sie zunächst wissen, wo Sie sind.**

Mit diesem Schnelltest können Sie sich ein Bild von Ihrem momentanen Wohlbefinden machen.

- + Reflektieren Sie, wie Sie sich bei den verschiedenen Aspekten des Wohlbefindens fühlen.
- + Denken Sie sich für jeden Aspekt einen Wert von 1 bis 10 aus.
- + Eine Bewertung mit 1 bedeutet: „Ich habe wirklich Probleme damit“; eine Bewertung von 10 bedeutet: „Ich fühle mich großartig“ oder „Ich habe keine Probleme damit“.
- + Für die Zuweisung eines Wertes füllen Sie den kleinen Kreis von 1 bis 10 aus. (Beispielbewertungen finden Sie in den Beschreibungen unten.)
- + Danach zeichnen Sie eine Linie zwischen den Markierungen, sodass Sie sehen, auf welche Bereiche des Wohlbefindens Sie sich konzentrieren sollten.

## Stressmanagement

Kommen Sie in stressigen Situationen gut zurecht (z. B. Bewertung 8) oder haben Sie Probleme – geistig und körperlich –, wenn das Leben kompliziert wird (z. B. Bewertung 2)?



1

2



## Immunität

Blieben Sie gesund, während andere um Sie herum krank werden (z. B. Bewertung 9) oder fangen Sie sich leicht Erkältungen und Viren ein (z. B. Bewertung 2)?



## Schlafqualität

Haben Sie das Gefühl, regelmäßig ausreichend Schlaf zu bekommen (z. B. Bewertung 8) oder haben Sie den Eindruck, dass Ihre Schlafzeit und Schlafqualität unregelmäßig sind (z. B. Bewertung 2)?

6



## 3 Körperliche Aktivität

Sind Sie gern und regelmäßig körperlich aktiv und verpassen nie ein Workout (z. B. Bewertung 10) oder halten Sie Bewegung für eine lästige Pflicht, die Sie lieber vermeiden würden (z. B. Bewertung 2)?

## Verdauung

Ist Ihr Stuhlgang regelmäßig und angenehm (z. B. Bewertung 9) oder selten und gelegentlich schwierig (z. B. Bewertung 3)?



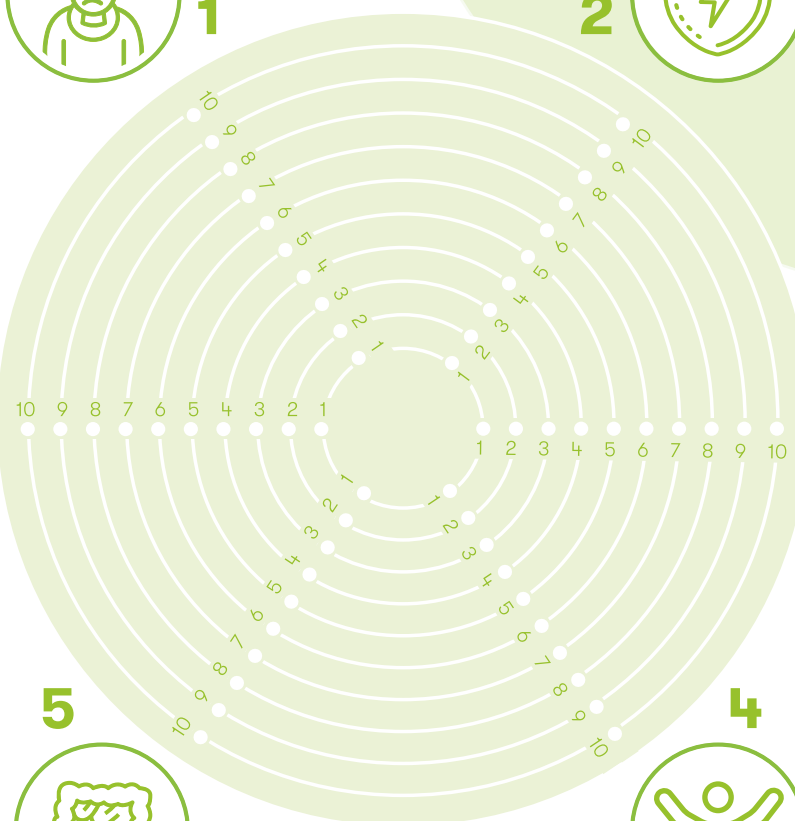
5



4

## Gesamterscheinung

Fühlen Sie sich mit Ihrer Haut und Ihrem Körper zufrieden (z. B. Bewertung 8) oder gibt es Bereiche, die Sie sehr gern verbessern würden (z. B. Bewertung 3)?



**Zu viele Markierungen in der Mitte des Rades deuten darauf hin, dass Sie von einigen Änderungen Ihres Lebensstils profitieren könnten.**

<sup>1</sup> Diese Selbsteinschätzung ist nicht als medizinische Diagnose gedacht; im Zweifelsfall sollten Sie einen Arzt konsultieren.