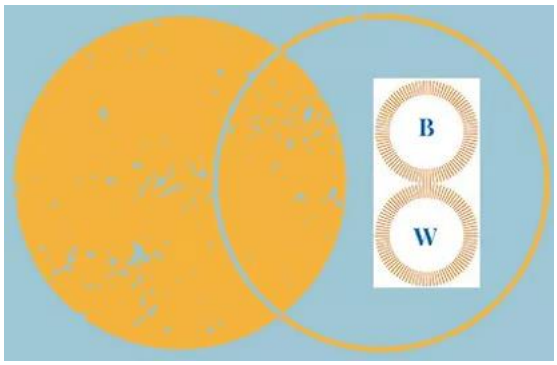

BIANCA WINKLER

HEALTH & BUSINESS COACH

Zeit für Selbstreflexion :-)

Nimm dir Zeit für dich.

Mache es dir gemütlich und lies dir in Ruhe folgende Fragen durch.
Diese Fragen sollen dir dabei helfen, herauszufinden in welchen Bereichen (die 3 Säulen: Ernährung/Bewegung/Denken) du Veränderungen vornehmen möchtest.

Name:_____ Datum:_____

ZIELE UND WÜNSCHE:

	trifft zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
1. Verbesserung der Gesundheit			
2. Verbesserung des Wohlbefindens			
3. Verbesserung des Aussehens			
4. Verbesserung deiner Ernährungsgewohnheiten			
5. Mehr sportliche Aktivität in den Alltag integrieren			
6. Verbesserung der Leistungsfähigkeit			
7. Abbau von Körperfett			
8. Aufbau von Muskulatur			
9. Reduzierung von Schmerzen			

BEREICH ERNÄHRUNG

	trifft zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
1. Ich achte bewusst auf meine Ernährung			
2. Ich nehme mir Zeit für meine Mahlzeiten			
3. Ich bin ständig am snacken			
4. Essen ist für mich etwas Positives			
5. Ich esse manchmal, wenn es mir schlecht geht			
6. Ich belohne mich mit Essen			
7. Ich nehme Ergänzungen zu mir			
8. Ich möchte meine Essgewohnheiten ändern			
9. Ich hätte gerne ein Ernährungskonzept			

BEREICH BEWEGUNG

	trifft zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
1. Ich mache mindestens 3x pro Woche Sport			
2. Ich bewege mich gerne			
3. Nach dem Sport fühle ich mich gut			
4. Ich möchte mehr Sport machen			
5. Es fällt mir schwer, mich dazu zu überwinden			
6. Ich habe einige Lieblingssportarten			
7. Ich trainiere gerne zu Hause			
8. Ich trainiere gerne im Gym			
9. Ich trainiere gerne in einer Gruppe			

BEREICH DENKEN

	trifft zu	trifft etwas zu	trifft nicht zu
1. Ich bin zufrieden mit mir			
2. Ich fühle mich körperlich ausgeglichen			
3. Ich bin zuversichtlich			
4. Ich habe das Gefühl, Zeit zu haben			
5. Ich möchte in meinem Leben etwas verändern			
6. Ich weiß genau, was ich will			
7. Ich bin von Druck befreit			
8. Ich sehe einen Sinn in meiner Arbeit			
9. Ich spüre, wie die Alltagsbelastung abnimmt			

Es gibt keine Auswertung für diesen Fragebogen. Das Ziel des Fragebogens ist, dass du dir für dich Zeit nimmst, um dich mit dir selbst auseinanderzusetzen. Es ist gut möglich, dass während des Beantwortens der Fragen weitere Gedankenvorgänge entstanden sind, die wichtig für dich sein könnten. Falls du noch etwas schriftlich festhalten möchtest, nutze dafür die folgenden Zeilen.