

Workbook

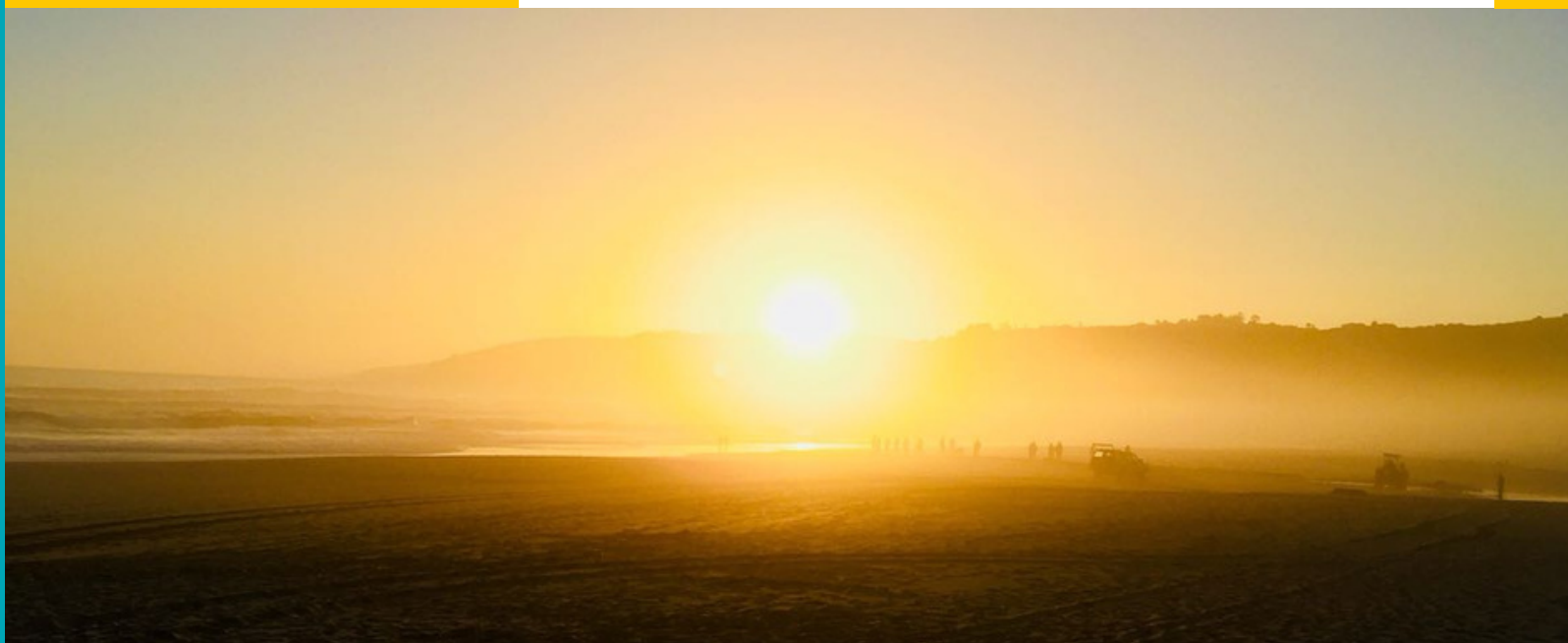
Von

Dein Einstieg in ein gesundes Leben



Gliederung:

- Wo stehe ich aktuell? S. 1-4
- Auswertung S. 5-6
- Empfehlungen aus dem Workshop S. 7-8
- Dein Ziel S. 9
- Reflektionsfragen S. 10-12
- Notizen S. 13



Wo stehst du jetzt?

Physische Gesundheit

Wie zufrieden bist du aktuell mit deiner körperlichen Gesundheit?



Deine Anmerkungen dazu:

Psychische Gesundheit

Wie zufrieden bist du aktuell mit deiner mentalen Gesundheit?



Deine Anmerkungen dazu:

Freundeskreis

Wie zufrieden bist du aktuell mit deinem Freundeskreis?



Deine Anmerkungen dazu:

Wo stehst du jetzt?

Familienleben / Liebesleben

Wie zufrieden bist du aktuell mit deinem Familienleben / Liebesleben?



Deine Anmerkungen dazu:

Bewegung

Wie zufrieden bist du aktuell mit deiner Bewegung im Alltag?



Deine Anmerkungen dazu:

Routinen

Wie zufrieden bist du aktuell mit deinem Routinen im Alltag?



Deine Anmerkungen dazu:

Wo stehst du jetzt?

Ernährung

Wie zufrieden bist du aktuell mit deiner Ernährung?



Deine Anmerkungen dazu:

Berufsleben

Wie zufrieden bist du aktuell mit deinem Job?



Deine Anmerkungen dazu:

Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung

Wie zufrieden bist du aktuell mit deiner "Work-Life-Balance"?



Deine Anmerkungen dazu:

Wo stehst du jetzt?

Lebensfreude

Wie zufrieden bist du aktuell mit deinem Leben?



Deine Anmerkungen dazu:

Lebensstandard

Wie zufrieden bist du aktuell mit deinem Lebensstandard?



Deine Anmerkungen dazu:

Energie und Symptome

Wie zufrieden bist du aktuell mit deiner Energie / Symptom im Alltag?



Deine Anmerkungen dazu:

Auswertung:

Welche drei Bereiche haben aktuell das niedrigste Ranking?

Bereich 1

Bereich 2

Bereich 3

Was sind die Gründe für deine Unzufriedenheit?

Was kannst du tun, um diesen Zustand zu verbessern?

Sei dabei möglichst konkret

Bereich 1

Bereich 2

Bereich 3

Auswertung:

Welche drei Bereiche haben aktuell das höchste Ranking?

Bereich 1

Bereich 2

Bereich 3

Was sind die Gründe für deine Zufriedenheit?

Mit welchen Fähigkeiten bzw. welche Eigenschaften / Dinge dieser Bereiche, haben zu deiner positiven Bewertung geführt?

Kannst du diese auch für niedrig bewertete Bereiche übernehmen? Wenn ja welche?

Bereich 1

Bereich 2

Bereich 3

Anregungen aus dem Workshop

Bauchatmung

Atme durch die Nase tief in den Bauch ein und etwas länger aus als ein
Nur 5 Minuten bewusste Bauchatmung reduziert Stress für die nächsten 4 Stunden



probiere ich aus



Passt für mich nicht

Konkretisiere - Wann, wo und wie lange?

Denk daran - kleine Schritte funktionieren langfristig besser für dein Nervensystem.

500 ml (warmes) Wasser am Morgen

Um den Körper zu hydrieren und in Schwung zu bringen



probiere ich aus



Passt für mich nicht

Konkretisiere - Wann, wo und wie lange?

Denk daran - kleine Schritte funktionieren langfristig besser für dein Nervensystem.

Anregungen aus dem Workshop

Gemüse und Bitterstoffe

Füttert "gute" Darmbakterien, sodass kurz- und langfristig Heißhunger reduziert wird.
Trägt langfristig zu mehr innerer Ruhe bei.



probiere ich aus



Passt für mich nicht

Konkretisiere - Wann, wo und wie lange?

Beispiel: Ich integriere mind. 1x am Tag eine Portion Gemüse.

Routinen und Pausen

Dienen als Sicherheitsanker für dein Nervensystem und reduzieren Stress im Alltag



probiere ich aus



Passt für mich nicht

Konkretisiere - Wann, wo und wie lange?

Tipp: Knüpfe die Routinen an Orte/Tätigkeiten und nicht an Uhrzeiten.

Beispiel: Jeden Tag bevor ich Zähne putze, mache ich 5 tiefe Atemzüge.

Mein Ziel

Für mehr Klarheit und Verbindlichkeit lohnt es sich einen Vertrag mit dir selbst zu schließen. Je präziser dein Ziel aufgeschrieben wird, desto tiefer wird es in deinem Unterbewusstsein verankert. Formuliere dabei deine Antworten, so als ob sie bereits Realität wären.

Beispiel: Ich wache jeden Morgen energievoll auf.

Was möchte ich erreichen?

Mehr Energie/Klarheit/Gesundheit/Freude im Leben

Was tue ich ab jetzt dafür?

22:00 Uhr schlafen, regelmäßige Mahlzeiten, 2,5l Wasser am Tag trinken, tägl. Gemüse integrieren

Wann werde ich Veränderungen reflektieren?

Was ist meine Motivation?

Für wen oder was möchte ich dieses Ziel erreichen?

Wer oder was motiviert mich mein Ziel zu erreichen?

Wie werde ich mich fühlen, wenn mein Ziel erreicht ist?

Was wird sich verändern, wenn mein Ziel erreicht ist?

Datum, Ort und Name



Reflektionsfragen

Wann hat sich (heute) meine Laune heute verändert?

Was ist davor passiert?

Was habe ich die letzten Tage gegessen?

Was hat sich verändert?

Deine Anmerkungen dazu:

Wie bin ich heute morgen aufgewacht?

Energievoll / energielos?

Was war mein erster Gedanke?

Deine Anmerkungen dazu:

Habe ich widerkehrende Gedanken/Sorgen, die mich nicht los lassen?

Partnerschaft / Beruf / Kinder / Gesundheit / Ängste etc.

Deine Anmerkungen dazu:

Reflektionsfragen

Symptome

Auf einer Skala von 1-10 wie stark haben mich meine Symptome heute belastet?



Deine Anmerkungen dazu:

Energie

Wann hatte ich (heute) besonders viel Energie und Freude?

Freude

Wem habe ich heute eine Freude bereitet?

Reflektionsfragen

Achtsamkeit

Wofür bin ich heute dankbar?
Was hat mich heute gestresst?

Sicherheit und Ängste

Wann habe ich mich heute besonders sicher gefühlt?
Welche Ängste habe ich heute wahrgenommen?

Was ist heute gut gelaufen?

Was habe ich heute gelernt?
Wann habe ich heute so richtig gelacht?
Welche positiven Gedanken hattest du heute über dich selbst?

Notizen





Was kannst du heute
Gutes für dich tun?