

Gesundheitsbalance - „Fünf-Gesundheitsquellen-Test“

Selbsteinschätzung „ganzheitliches Gesundheitsverhalten“

Anleitung: Schätzen Sie jede der folgenden Aussagen möglichst spontan ein und bewerten Sie jede Aussage zwischen:

0 = trifft überhaupt nicht zu 1 = trifft wenig zu (ca. 25%) 2 = trifft halbwegs zu (ca. 50 %),
3 = trifft überwiegend zu (ca. 75 %) 4 = trifft vollkommen zu (100%)

Addieren Sie die Zwischensummen und die Gesamtpunktezahl

I. Bewegungsverhalten:	
1. Ich absolviere mindestens 3 mal wöchentlich ein 30-minütiges Ausdauer-Bewegungsprogramm.	
2. Ich beziehe meinen ganzen Körper in mein Bewegungstraining ein.	
3. Ich kenne meinen Ruhe- u. Belastungspuls und trainiere im aeroben Bereich.	
4. Bei Belastungstests (Ergometer) liege ich über dem Durchschnitt.	
5. Wenn irgendwie möglich, gehe ich am liebsten zu Fuss (Stiege, Einkaufen).	
6. Im Büro bewege ich mich viel und mache stündlich Ausgleichsübungen.	
7. Ich bewege mich viel in frischer Luft.	
8. Beim Training beachte ich die entsprechenden Vorsichtsregeln (Gelenke-, Rückenschonung etc.).	
9. Ich weiß über gute Körperhaltung Bescheid und achte darauf.	
10. Nach Belastungen (z.B. Treppensteigen) ist Puls und Atmung rasch wieder im Normalbereich.	
Zwischensumme I:	
II. Entspannungs- und Regenerationsverhalten:	
1. Ich schlafe ausreichend, mein Schlaf ist tief und erholsam.	
2. Leistung/ Anstrengung und Erholung halte ich in guter Balance.	
3. Nach starkem Leistungsstress sorge ich für ausreichend Regeneration.	
4. Im Allgemeinen kann ich gut abschalten und loslassen.	
5. Nach emotionalen Belastungen finde ich rasch mein inneres Gleichgewicht.	
6. Ich kenne und nutze Tiefenentspannungsverfahren.	
7. Naturerleben ist für mich tief entspannend und regenerierend.	
8. Auch über Vorstellungen (z.B. "Ort der Ruhe") kann ich rasch entspannen.	
9. "Leerzeiten" (Stau, Wartezeiten) nütze ich zum Abschalten und Entspannen.	
10. Urlaub und Freizeit nütze ich auch zum Aufbau meiner Vitalität.	
Zwischensumme II:	

III. Ernährungsverhalten	
1. Ich kenne meine "Drohwerte" im Blut - sie sind im Normalbereich.	
2. Ich kenne meine "Vitalwerte" im Blut - sie liegen im oberen Normbereich.	
3. Bei meiner Ernährungswahl nehme ich auf diese Werte Rücksicht.	
4. Ich ernähre mich ausgewogen und Sorge für ausreichend Vitalstoffe.	
5. Nach dem Essen fühle ich mich fit, jedenfalls nicht träger als zuvor.	
6. Ich trinke ausreichend Wasser, Tees und Säfte über den Tag verteilt.	
7. Ich esse bewusst und genüßlich - mit ganzer Aufmerksamkeit beim Essen.	
8. Ich bin "normalgewichtig" und brauche keine "Diäten".	
9. Ich kenne u. beachte die wesentlichen Prinzipien moderner Ernährungslehre.	
10. Ich nehme keine "Genussmittel" (Alkohol, Zigaretten und andere "Stimmungsaufheller")	
Zwischensumme III:	
IV. Energie und Emotionsbalance	
1. Ich verfüge über ein kraftvolles Immunsystem und bin kaum krank.	
2. Ich bin symptomfrei - keine psychosomatischen oder sonstige Beschwerden.	
3. Ich erlebe mich durchwegs als sehr vital und bei guter Energie.	
4. Mich bringt kaum etwas aus der Ruhe. Gelassenheit ist meine Stärke.	
5. Ich bin meistens in einem guten "Wohlfühlzustand".	
6. Auch bei Stress und körperl. Belastung bleibe ich in guter Stimmungslage.	
7. Belastende Emotionen wie Angst, Ärger, Frust, bin ich rasch wieder los.	
8. Es gibt viele Dinge und Momente im Leben an denen ich mich freuen kann.	
9. Ich habe eine gute Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer.	
10. Mein Tagesarbeitspensum bewältige ich in normalerweise mühelos.	
Zwischensumme IV:	
V. Denken und mentales Verhalten	
1. Mit negativen Themen beschäftige ich mich nur im mindestnotwendigem Maß	
2. Ich stelle mir und anderen rasch Fragen nach Zielen, Lösungen u. Ressourcen.	
3. Andere erleben mich als kreativen und lösungsorientierten Menschen.	
4. In nütze mentale Hilfen zur Herstellung innerer Ruhe und Gelassenheit.	
5. Ich reflektiere meine Verhaltens- u. Denkmuster und verändere sie bei Bedarf.	
6. Mit unerwarteten Ereignissen und Argumenten gehe ich flexibel um.	
7. Ich habe meine Gedanken weitgehend unter Kontrolle und kann sie steuern.	
8. Entscheidungen treffe ich meist sicher und konsequent.	
9. Ich gestehe (mir) Fehler ein und lerne daraus.	
10. Ich bin mit 100%iger Aufmerksamkeit bei einer Aufgabe oder einem Gespräch	
Zwischensumme V:	
Gesamtsumme I - V:	
Durchschnitt = Gesamtsumme dividiert durch 5:	

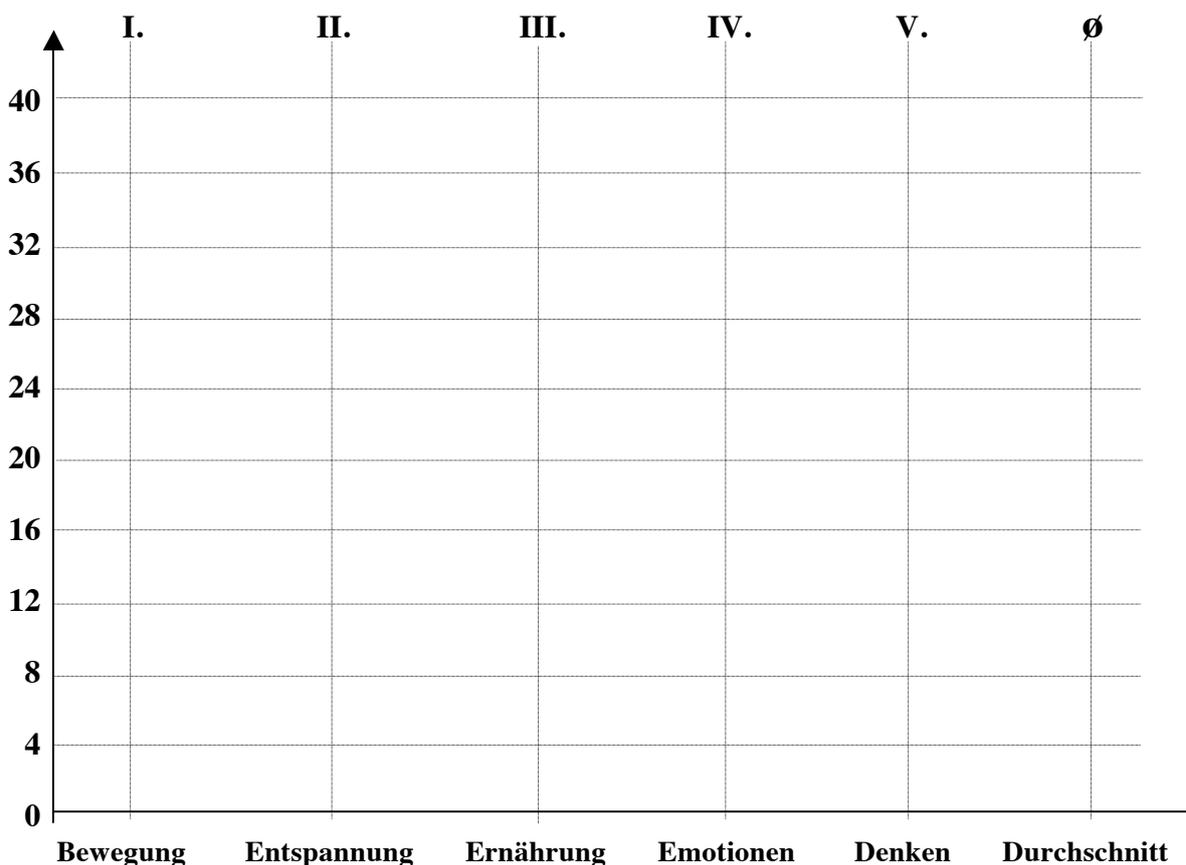
Als "grobe" Orientierung betreffend die Gesamtsumme:

- 0 - 50 Punkte: Es besteht dringender Handlungsbedarf! - Machen Sie ein Projekt daraus!
- 51 - 100 Punkte: Sie sind gefährdet! - Jedenfalls besteht Verbesserungsbedarf.
- 101 - 150 Punkte: Sie liegen ganz gut. - Entwicklungen sind aber noch möglich.
- 151 - 200 Punkte: Gratulation! - Bitte geben Sie Ihre Erfahrung weiter!

Übertragen Sie die Detailsummen und den Gesamt-Durchschnitt in die folgende Grafik:

Grafische Darstellung der einzelnen Parameter:

Punkte



Bewertung der Detailergebnisse:

0 - 10: hohes Risiko, dringender Verbesserungsbedarf; 11 - 20: „bescheidenes“ Gesundheitsverhalten, Verbesserung wäre wichtig; 21 - 30: gute Prävention, teilweise Verbesserung wäre noch möglich; 31 - 40: ausgezeichnetes Gesundheitsverhalten, Gratulation!

Fragen zur Reflexion:

Welche Resonanz (Emotionalität) erzeugt dieses Ergebnis in Ihnen? Stärken/Schwächen: Womit sind Sie am meisten zufrieden? Womit am meisten unzufrieden?

Worin liegt Ihrer Meinung nach der größte Veränderungs-/Entwicklungsbedarf?

Welche Ziele wollen Sie sich in diesem Zusammenhang setzen?

Was sind dabei die wichtigsten (nächsten) Schritte?

Reflexion/Navigationshilfen zu den 5 Quellen der Gesundheit

Die 5 Quellen der Lebenskraft	Bereits vorhandene Ressourcen und Stärken?	Was kann ich noch weiter aktivieren und nutzen?
Kraftquelle Bewegung		
Kraftquelle Entspannung		
Kraftquelle Ernährung		
Kraftquelle Emotionen		
Kraftquelle Denken/Mentales		