

DEIN PERSÖNLICHER FRAGEBOGEN

Dieser folgende **FRAGENKATALOG** hilft dir deine derzeitige **Lebenssituation** gut sichtbar zu machen.

Sei ehrlich zu dir selbst und lasse die Fragen in Ruhe auf dich wirken – entscheide am Ende, ob du den Wunsch nach Veränderung verspürst. **Ja**, - wenn du möchtest, erhältst du von mir deinen **persönlichen Methodenkoffer**, um dein Leben zu Glück, Gesundheit und Erfolg zu führen.

MEIN ALLTAG:

| mit meinen Gewohnheiten & Ritualen | immer | oft | manchmal | nie |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ich wache ohne Wecker auf | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Morgens bin ich fit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Morgens habe ich genug Zeit in Ruhe zu starten | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Mein Tag beginnt mit ...

So verläuft mein Tag ...

Abends fühle ich mich ...

| | immer | oft | manchmal | nie |
|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ich gehe vor Mitternacht zu Bett | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Meine Gedanken vor dem Einschlafen sind ...

Was sonst noch tagsüber häufig passiert...



ERNÄHRUNGSGWOHNHEITEN:

| | immer | oft | manchmal | nie |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ich habe ausreichend Zeit zum Essen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich esse Schwein, Rind, Geflügel (Preis egal) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich esse Fisch und Eier | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich esse Milchprodukte | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich esse Weißmehlprodukte auch Zuckerhaltiges | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich achte auf frische, regionale, Bio-Produkte | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich koche selbst | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich ergänze durch Mikronährstoffe | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich bin nach den Mahlzeiten müde | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich trinke regelmäßig Alkohol | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich trinke reines Wasser (2,5 – 3lt. pro Tag) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Meine Ernährungsgewohnheiten schätze ich wie folgt ein ...

KÖRPERLICHER GESUNDHEITZUSTAND:

| | immer | oft | manchmal | nie |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ich nehme Medikamente ein | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe unterschiedliche Erkrankungen <i>Chronische Infektionen Allergien</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich fühle mich fit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Körperliche Anstrengung stresst mich... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich wache erholt und ausgeschlafen auf | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Meinen körperlichen Zustand erachte ich als ...

MENTALE GESUNDHEIT & PSYCHE:

| | immer | oft | manchmal | nie |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ich habe einen gut geregelten Tagesablauf | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe erfüllende Aufgaben im Beruf | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich habe ein privat erfülltes Leben | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Mit meiner Kindheit bin ich im Frieden <i>inkl. Bezugspersonen</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich lebe in einem erfüllten, glücklichen Umfeld <i>Eltern Geschwister Freunde Arbeitskollegen Nachbarn</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich bin gestresst (negativer Stress) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich bin erbost gereizt verärgert | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich nehme mir Zeit für (mentalen) Ausgleich <i>Mentaltraining Meditation Yoga Energetische Therapieformen</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich verbringe Zeit in der Natur | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich betreibe Sport | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Meine mental-psychische Stärke schätze ich so ein.... | | | | |

BEWUSSTSEINSSTEUERUNG:

| | immer | oft | manchmal | nie |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ich vermeide Umweltgifte, Strahlung, Suchtmittel | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich betreibe bewussten körperl./seelischen Ausgleich | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich finde rasch meine innere Balance | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich glaube an meine Selbstheilungskräfte | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich bin mir bewusst, dass ich mein Leben selbst gestalte | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich lebe nach den grundlegenden geistigen Prinzipien <i>Gesetz von Ursache-Wirkung Anziehung Polarität uÄ</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich glaube an eine unsterbliche Seele | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich glaube an eine höhere Kraft | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich höre die Botschaften meines Herzens | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich vertraue meiner Intuition | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ich bin Bewusstsein heißt für mich | | | | |

Sage JA zu einem Leben in Freude, Fülle und Gesundheit – ich begleite dich gerne!