

Brauchen Sie einen Gesundheitscoach ?

	Ja	Nein	?
ich leide unter Allergien (Heuschnupfen, Kontaktallergien, Nahrungsmittelallergien oder Unverträglichkeiten)	0	2	0
ich bin mehr als 2 bis 3 Mal im Jahr erkältet	0	2	1
Ich beherrsche eine Entspannungsmethode, mit der es mir gut gelingt, körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten	2	0	1
Ich treibe regelmäßig Sport und Sorge für viel Bewegung in meinem Alltag	2	0	1
In meiner Freizeit Sorge ich aktiv für ein Gegengewicht zur Arbeit. Ich übe Aktivitäten aus, die mir Spaß machen und genieße angenehme Dinge	2	0	1
Ich habe einen tiefen und erholsamen Schlaf	2	0	1
Ich leide manchmal unter Völlegefühl, Sodbrennen oder Unwohlsein nach dem Essen	0	2	1
Ich ernähre mich gesund, bewußt und regelmässig	2	0	
Ich bin mir der Wichtigkeit eines adäquaten Wasseraushalts bewußt und trinke täglich genug Wasser (mehr als 2 Liter)	2	0	1
Ich leide regelmäßig unter Kopf- / Rücken- / Gelenkschmerzen oder Muskelspannungen	0	2	
Ich fällt mir manchmal schwer, mich zu konzentrieren	0	2	1
Ich fühle mich häufig ungeduldig, unzufrieden, reizbar, sei es beruflich oder privat	0	2	1
Ich nehme die Signale meines Körpers wahr	2	0	1
Ich nehme häufig meine beruflichen Sorgen mit nach Hause	0	2	1
Ich fühle mich häufig müde und/oder antriebslos	0	2	1

Sie haben über 20 Punkte

Herzlichen Glückwunsch! Sie sind sich die Herausforderungen Ihres Berufslebens und Lebensstils bewusst und haben sich schon damit beschäftigt, wie Sie die unerwünschten Folgen auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden meiden können. Es gibt jedoch noch ein paar Themen, zu denen Sie sich gerne einen Ratschlag oder zwei holen würden.

Sie haben zwischen 10 und 20 Punkte

Eigentlich sind Sie mit Ihrem Leben zufrieden... Sie arbeiten gerne, genießen die Herausforderungen und die begleitenden Erfolge, privat sind Sie auch ganz zufrieden ... allerdings merken Sie auch, dass es Ihnen jedes Jahr schwieriger fällt: Ihr Ausdauer lässt etwas nach, Sie haben etwas mehr Schwierigkeiten, nach der Arbeit abzuschalten. Der Schlaf ist vielleicht weniger erholsam, es fällt Ihnen schwieriger, sich zum Sport zu motivieren, auf Ihre Ernährung zu achten oder Ihr Gewicht zu halten... jetzt wäre der richtige Zeitpunkt, um Ihre Situation genauer zu betrachten und die wichtigsten Ansatzpunkte zu identifizieren, mit denen Sie Ihre Energie, Antrieb und Wohlbefinden wieder gewinnen können

Unter 10 Punkte

Eigentlich hätten Sie schon längst was unternommen ... weil Sie schon merken , dass es so nicht mehr lange gut gehen kann... hätten Sie bloß mehr Zeit ... ob Jobwechsel, neue Herausforderungen, Umzug, privater Stress ... es kommt immer was dazwischen ... Wann fangen wir an?