

Selbstcheck

Für die folgende Standortbestimmung sollten Sie sich genügend Zeit nehmen und einen ruhigen Moment wählen. Beantworten Sie die Fragen ehrlich – das hier ist nur für Sie.



Bild

Kleben Sie hier ein aktuelles Bild von sich ein, auf dem Ihre Figur gut erkennbar ist.

Figur

Körperteile, die Sie an sich mögen:

Körperregionen, die Sie gerne ändern möchten:

Beschreiben Sie Ihre Figur in knappen Worten

Aus welchen Gründen sind Sie derzeit nicht in Topform?

Vermessung

Nehmen Sie ein Maßband, und messen Sie den Umfang folgender Körperpartien (nicht abdrücken!)

Brust (Brustumfang unterhalb der Brust): _____

Taille (engste Stelle am Bauch, etwa auf Bauchnabelhöhe): _____

Bauch (breiteste Stelle): _____ Hüfte/Gesäß (breiteste Stelle): _____

Oberschenkel (breiteste Stelle): _____

Waden (Mitte): _____ Oberarme (Mitte): _____

Wohlbefinden

Beschreiben Sie Ihren aktuellen Gemütszustand in knappen Worten:

Fühlen Sie sich wohl in Ihrem Körper – wenn nein, warum nicht?

In welchen Situationen fühlen Sie sich richtig gut?

Wie oft lachen Sie?

Sind Sie traurig oder deprimiert? Wie gehen Sie damit um?

Schreiben Sie auf, wie Sie sich fühlen möchten. Wie werden Sie aussehen?

Gesundheit

Wie oft sind Sie krank? _____

Haben Sie gesundheitliche Probleme?

Ist Ihre sportliche Leistungsfähigkeit durch Schwangerschaft, Verletzungen, Übergewicht, Bluthochdruck o.Ä. eingeschränkt?

Rauchen Sie? _____

Wie viel Alkohol trinken Sie pro Woche? _____

Alltag und Freizeit

Wie viele Stunden arbeiten Sie an einem typischen Werktag? _____

Macht Ihnen Ihr Beruf Spaß? _____

Was sind Ihre größten »Energiefresser«? _____

Leiden Sie unter Stress? _____

Sind Sie oft müde – wenn ja, wann? _____

Zu welcher Tageszeit fühlen Sie sich am fittesten? _____

Wie viel Zeit für sich selbst bleibt Ihnen an einem typischen Werktag, und was unternehmen Sie in dieser Zeit?

Was sind Ihre Hobbys? _____

Ernährung

Die fünf Lebensmittel, die Sie am häufigsten essen:

Bei diesen fünf »Ernährungsünden« werden Sie häufig schwach:

Was und wie viel trinken Sie täglich (in Litern): _____

Essen Sie bewusst, in Gesellschaft, in Ruhe oder einfach nebenher, weil Sie eigentlich schon wieder auf dem Weg zum nächsten Termin sind?

Bewegung

Machen Sie bereits Sport? _____

Wenn ja, wie oft, wie lange und wie regelmäßig machen Sie Sport?

Wie fühlen Sie sich jeweils nach dem Sport?

Falls Sie nicht trainieren, warum nicht?

Wie viel bewegen Sie sich in Ihrem normalen Alltag – gehen Sie einer vorwiegend sitzenden Tätigkeit nach, oder sind Sie ständig auf den Beinen?

Erholung

Wo und wie können Sie Kraft tanken?

Wie entspannen Sie sich?

Im Schnitt haben Sie letzte Woche pro Nacht so viele Stunden geschlafen:

Leiden Sie an Schlafstörungen?

Erholen Sie sich hin und wieder aktiv – wenn ja, wann und wie?

Abschlussfrage

Haben Sie die Beantwortung dieser Fragen schon einige Male unterbrochen, weil etwas dazwischenkam oder Sie die Geduld verloren haben?
