



ZUSTAND ERKENNEN

Datum: _____

Körper

	Kein Thema	selten					sehr häufig	
Anspannung / Verspannungen	0	1	2	3	4	5	6	
Verdauungsprobleme / Magenbeschwerden	0	1	2	3	4	5	6	
Schmerzen	0	1	2	3	4	5	6	
Infektanfälligkeit	0	1	2	3	4	5	6	
Blutdruck / Ruhepuls	0	1	2	3	4	5	6	
Energieniveau	0	1	2	3	4	5	6	

DenKEN

	Kein Thema	selten					sehr häufig	
Grübeln	0	1	2	3	4	5	6	
Konzentrationsschwierigkeiten	0	1	2	3	4	5	6	
Entscheidungen treffen	0	1	2	3	4	5	6	
Vergesslichkeit	0	1	2	3	4	5	6	

Regeneration

	Kein Thema	zufrieden					unzufrieden	
Schlafqualität	0	1	2	3	4	5	6	
Energie am Morgen	0	1	2	3	4	5	6	
Energieverlauf über den Tag	0	1	2	3	4	5	6	
Atmung	0	1	2	3	4	5	6	



Verhalten

	Kein Thema	selten				sehr häufig	
Aktionismus / Aufschieberitis	0	1	2	3	4	5	6
Ablenkungen	0	1	2	3	4	5	6
Kompensation	0	1	2	3	4	5	6
Problemfokussierung	0	1	2	3	4	5	6
Kommunikation	0	1	2	3	4	5	6
Soziales Verhalten	0	1	2	3	4	5	6

Emotionen

	Kein Thema	selten				sehr häufig	
Antriebslosigkeit	0	1	2	3	4	5	6
Reizbarkeit	0	1	2	3	4	5	6
Gefühlsschwankungen	0	1	2	3	4	5	6
Ungeduld	0	1	2	3	4	5	6
Angst / Unsicherheit / Sorge	0	1	2	3	4	5	6
Unzufriedenheit	0	1	2	3	4	5	6

Ernährung

	Kein Thema	zufrieden				unzufrieden	
Rhythmus	0	1	2	3	4	5	6
Quantität vs Qualität	0	1	2	3	4	5	6
Flüssigkeit	0	1	2	3	4	5	6
Alkohol	0	1	2	3	4	5	6

persönliche Signale

-----	0	1	2	3	4	5	6
-----	0	1	2	3	4	5	6
-----	0	1	2	3	4	5	6

Gesamteinschätzung

zufrieden			unzufrieden		
1	2	3	4	5	6