

Selbstvorsorge und Lebensstil-Balance Bestimmung

Quelle: Headington Institute genehmigte Übersetzung Jochen Schuppener © www.schuppener-global-transitions.com

Bitte beachten Sie, dies ist kein Instrument, um klinische Diagnosen zu erstellen. Es dient in erster Linie Zwecken der Fortbildung. Es untersucht einige der allgemein als effektiv anerkannten Methoden, um körperlich, psychisch und spirituell gesund und in Balance zu leben. Wenn Sie in irgendeiner Weise Sorgen, um Ihre emotionale Gesundheit haben kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt oder Psychologen.

Anleitung: Wie häufig trafen die folgenden Aussagen auf Ihr Befinden während des letzten Monats zu. Schreiben Sie bitte die entsprechende Zahl in das vorgegebene Feld vor jeder Frage.

- | | |
|---|---|
| <p>_ 1. Ich habe mindestens einen ganzen arbeitsfreien Tag pro Woche
0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = häufig / 4 = immer</p> <p>_ 2. Ich nehme mir Zeit für mich persönlich, um zur Ruhe zu kommen, nachzudenken, beten, meditieren
0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = häufig / 4 = täglich</p> <p>_ 3. Ich arbeite weniger als 10 Stunden täglich
0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = häufig / 4 = täglich</p> <p>_ 4. Ich betätige mich sportlich, mindestens 25 Minuten am Stück (Aerobic, Laufen, etc.)
0 = nie / 1 = selten / 2 = 1x wöchentlich / 3 = 2x wöchentlich / 4 = 3 oder mehrfach/Woche</p> <p>_ 5. Ich mache etwas, was mir echt Spaß macht (z.B. spielen, Kinobesuch, lesen etc.)
0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = häufig / 4 = täglich</p> <p>_ 6. Ich praktiziere Muskelentspannende Übungen (Pilates, Stretching, Jakobsen etc.)
0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = häufig / 4 = täglich</p> <p>_ 7. Ich erzähle einem Freund oder meinem Partner wie es mir emotional geht
0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = häufig / 4 = täglich</p> <p>_ 8. Ich schlafe gut und mindestens sieben Stunden pro Nacht
0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = häufig / 4 = täglich</p> <p>_ 9. Ich achte auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung
0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = häufig / 4 = täglich</p> <p>_ 10. Ich trinke mindesten 1,5 Liter Wasser pro Tag
0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = häufig / 4 = Immer</p> <p>_ 11. Ich lache ohne Sarkasmus oder Zynismus
0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = häufig / 4 = täglich</p> <p>_ 12. Nach Feierabend kann ich den Druck der Arbeit hinter mir lassen und loslassen
0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = häufig / 4 = Immer</p> <p>_ 13. Ich höre auf meinen Körper und spüre Müdigkeit, Verletzbarkeit, Verspannungen etc.
0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = häufig / 4 = Immer</p> | <p>_ 14. Es gibt Leute, die um mich besorgt sind, denen ich vertraue und mit denen ich reden kann.
0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = häufig / 4 = Immer</p> <p>_ 15. Ich betätige mich kreativ oder expressiv (schreiben, malen, kochen, Gartenarbeit etc.)
0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = häufig / 4 = Immer</p> <p>_ 16. Ich empfinde, dass ich die Fähigkeiten und Fertigkeiten besitze, um meine Arbeit gut zu tun
0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = häufig / 4 = Immer</p> <p>_ 17. Ich setze gesunde Grenzen, kann „nein“ sagen und lasse mich nicht ausnutzen
0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = häufig / 4 = Immer</p> <p>_ 18. Bei der Arbeit mache ich alle 2 Stunden eine kurze Pause und habe Abwechslung
0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = häufig / 4 = Immer</p> <p>_ 19. Ich verbringe Zeit in Gruppen meines Vertrauens, mit einer Wertekongruenz und Sinnhaftigkeit
0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = 1x wöchentlich / 4 = Mehr als einmal pro Woche</p> <p>_ 20. Meine Fähigkeit mit anderen zu kommunizieren ist
0 = schlecht / 1 = verbesserungsbedürftig / 2 = durchschnittlich / 3 = gut / 4 = exzellent</p> <p>_ 21. Ich finde gut, wie ich Zeit und Energie einteile in Bezug auf Dinge, die mir wirklich wichtig sind
0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = häufig / 4 = Immer</p> <p>_ 22. Ich glaube an mich und gebe mir selbst positive Rückmeldung über meine Zielerreichung
0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = häufig / 4 = Immer</p> <p>_ 23. Ich setze mir realistische Ziele im Leben und arbeite konstant an der Erreichung dieser
0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = häufig / 4 = Immer</p> <p>_ 24. Ich habe mindestens einmal im Jahr einen guten zwei-wöchigen Urlaub
0 = nie / 1 = selten / 2 = manchmal / 3 = häufig / 4 = jedes Jahr</p> <p>_ 25. Ich trinke Alkohol, rauche, oder benutze andere stimulierende oder entspannende Substanzen
0 = 3x tägl. oder mehr / 1 = mind. 1x tägl. / 2 = 3-6x wöchentl. / 3 = weniger als 3x wöchentl. / 4 = Nie</p> <p>Gesamtpunktzahl: ____</p> |
|---|---|

Selbstvorsorge und Lebensstil-Balance Bestimmung

Quelle: *Headington Institute genehmigte Übersetzung Jochen Schuppener* © www.schuppener-global-transitions.com

Interpretation:

- 0-25:** Eine Punktzahl in dieser Höhe sagt aus, dass Ihre Fähigkeit zur Selbstvorsorge und Lebens-Balance schlecht entwickelt sind. Sie sollten Ihre Work-Life Balance Strategie unbedingt überdenken und zu Ihrem eigenen Wohlergehen entwickeln. Ein neutraler Coach kann Sie dabei sinnvoll unterstützen.
- 26-50:** Eine Punktzahl in dieser Höhe sagt aus, dass Ihre Fähigkeit zur Selbstvorsorge und Lebens-Balance nur unterdurchschnittlich bis durchschnittlich entwickelt ist. Entwickeln Sie einen Plan, um besser für sich selbst zu sorgen.
- 51-75:** Ihre Work-Life Balance stimmt häufig. Lassen Sie sie nicht aus dem Auge und checken Sie sich selbst regelmäßig.
- 76-100:** Sie haben eine gute Strategie entwickelt, um für Ihr eigenes Wohlergehen zu sorgen. Sie leben in einer guten Work-Life Balance.