



Anti-Stress-Formel

Die persönliche Anti-Stress-Formel von: _____

Datum der Bestandsaufnahme: _____

Betrachte die Bereiche der Anti-Stress-Formel und gib auf einer Skala von 0-100 an, wie zufrieden du mit dem aktuellen Zustand bist.

Wie zufrieden bist du mit deinen **Beziehungen** und deinem Umfeld?

Punkte: _____

Wie zufrieden bist du mit deiner **Motivation**, Veränderungen in deinem Leben anzustoßen?

Punkte: _____

Wie zufrieden bist du mit dem Umgang sowohl mit positiven als auch negativen **Gefühlen**?

Punkte: _____

Wie zufrieden bist du mit deiner persönlichen **Organisation** und Routinen im Alltag?

Punkte: _____

Wie zufrieden bist du mit deinen **Auszeiten** im Alltag? Wie gut schläfst du?

Punkte: _____

Wie zufrieden bist du mit deiner **Ernährung** und wie gut fühlst du dich beim Thema Ernährung informiert?

Punkte: _____



Wie zufrieden bist du mit dem Thema Sport, Fitness und **Bewegung** im Alltag?

Punkte: _____

Welche größten Baustellen erkennst du? Wo fühlst du dich bereits wohl und siehst keinen akuten Handlungsbedarf?

