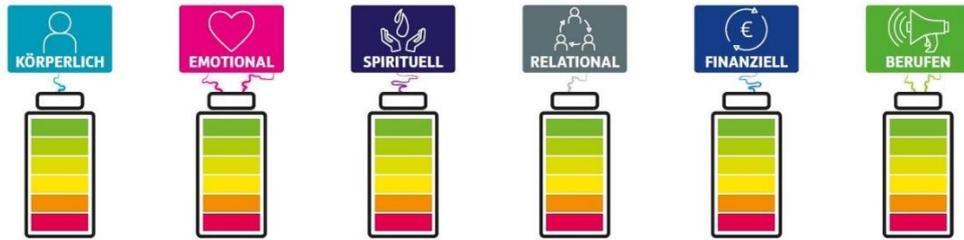


Gesundheitscheck zum persönlichen Wohlbefinden



Markiere an jeder der Batterien, wie Du Dein Wohlbefinden zur Zeit einschätzt.

Körperliches Wohlbefinden

1. Beschreibe dein Niveau von Erholung und Energie



2. Wie gesund sind deine Ernährungs- und Essgewohnheiten?



3. Ich Sorge für angemessene körperliche Bewegung



Emotionales Wohlbefinden

4. Schätze deine emotionale Gesundheit ein



5. Wie viel persönlichen Stress trägst du mit dir herum?



6. Wie würdest du dein Bedürfnis nach Anerkennung durch andere beschreiben?



7. Wie oft freust du dich in letzter Zeit?



8. Wie viel Zeit widmest du Hobbies/ der Erholung?



9. Ich habe ein gutes Maß meiner Arbeitszeit, persönlicher bzw. familiärer Zeit.



Gesundheitscheck zum persönlichen Wohlbefinden

Spirituelles Wohlbefinden

10. Schätze deine spirituelle Gesundheit ein.



11. Wie würdest du dein persönliches Gebetsleben beschreiben?



12. Wie würdest du deine Zeit mit Jesus beim Bibellesen beschreiben?



13. Wie oft hältst du einen „Sabbat“ (Ruhetag) ein?



14. Wie würdest du in letzter Zeit deine persönliche spirituelle Leidenschaft beschreiben?



15. Wie oft liest du Bücher/Inhalte die „deine Seele nähren“?



Relationales Wohlbefinden

16. Wie würdest du deine relationale Gesundheit (Beziehungen u. Freundschaften) beschreiben?



17. Schätze deinen Grad an Authentizität/Transparenz mit deinen engsten Freunden ein



18. Schätze die Gesundheit deiner Ehe/Partnerschaft (falls vorhanden) ein



19. Wie würdest du die Beziehung zu deinen Kindern beschreiben? (falls zutreffend)



20. Wie würdest du deine Kapazitäten in der Erziehung/Elternschaft beschreiben? (falls zutreffend)



Gesundheitscheck zum persönlichen Wohlbefinden

Finanzielles Wohlbefinden

21. Wie würdest du deine persönlichen Finanzen beschreiben?



22. Wie schätzt Du Deine Zufriedenheit mit Deinem Einkommen/Besitz ein?



23. Beschreibe deine Einstellung zum „Zehnten“ und zum Geben



Berufen/Berufliches Wohlbefinden

24. Ich komme mit Medien angemessen zurecht.



25. Ich fühle mich in meiner jetzigen Rolle erfüllt.



26. Wie klar und konsequent setzt du deine Prioritäten?



27. Wie oft nimmst du dir eine angemessene Auszeit?



28. Wie würdest du das Tempo deines Lebens beschreiben?

