

Selbstevaluation

Bevor du startest, schauen wir uns an wo du im Moment stehst. Denn um eine Veränderung deutlich wahrnehmen zu können, muss man den Ausgangs- und Endpunkt kennen und klar definieren.

Führe daher diese Selbstevaluation zu Beginn und am Ende des Kurses durch.

Beantworte bitte folgende 12 Fragen mit einer Bewertung von 0-10.

0 = trifft ganz & gar nicht zu / sehr schlecht

10 = stimmt zu 100% / sehr gut

Datum:

Selbstevaluation zu Beginn

Selbstevaluation am Ende

Wie gesund fühlst du dich?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie zufrieden bist du mit deinem Körper? (Aussehen, körperliche Einschränkungen etc.)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie stark versuchst du deinen Körper zu verändern? Oder zu erhalten, wie er ist?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie gut kennst du die Bedürfnisse deines Körpers?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie sehr achtest du darauf, was du deinem Körper zuführst? (Essen, Trinken, Kosmetika)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie gut bist du dir deiner Verhaltensmuster und Gewohnheiten bewusst?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie gut kannst du dir Ziele setzen und diese auch umsetzen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie aktiv bist du? Bewegst du dich regelmässig, jeden Tag?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie bewertest du dein Schlafqualität? Fühlst du dich morgens erholt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie gelassen und ausgeglichen fühlst du dich?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie zufrieden bist du mit deiner Lebensaufgabe?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10