



NAME & BEDEUTUNG

Dein Name:

Bedeutung deines Namens: (Google die Bedeutung deines Namens und reflektiere, ob diese Bedeutung mit deinem Leben in Verbindung steht.)

Notiere hier die Bedeutung deines Namens:

NÄHRSTOFFMANGEL

Wie erkenne ich ihn?

Hast du in letzter Zeit Symptome bemerkt, die auf einen Nährstoffmangel hindeuten könnten? (z. B. Müdigkeit, brüchige Nägel, Haarausfall, Hautprobleme)

Trifft etwas davon auf dich zu? Ja Nein

Symptom 1: _____

Symptom 2: _____

Weitere Symptome:

SCHLAFQUALITÄT

Wie gut schläfst du nachts?

- Sehr gut
- Gut
- Durchschnittlich
- Schlecht
- Sehr schlecht

Wie sieht dein Schlafzimmer aus?

- Ruhig, dunkel und gut belüftet
- Laut, hell oder nicht gut belüftet

Hast du eine gute Matratze?

- Ja



GESUNDHEITS-CHECKLISTE

DIE MEDIZIN VON MORGEN

BEWEGUNG

Wie oft bewegst du dich in der Woche?

- Täglich
- 3-4 Mal pro Woche
- 1-2 Mal pro Woche
- Weniger als 1 Mal pro Woche

Welche Art von Bewegung machst du?

- Spaziergehen
- Yoga
- Joggen oder Laufen
- Radfahren
- Fitnessstudio
- Andere: _____

SOZIALES UMFELD

Wie häufig pro Woche verabredest du dich durchschnittlich für sozialen Austausch?

- 2-3 pro Woche
- 1-2 pro Woche
- Einmal oder sporadisch

Fühlst du dich von deinen Freunden und Familie unterstützt?

- Ja
- Manchmal
- Nein

JOBZUFRIEDENHEIT

Gefällt dir dein Job?

- Sehr
- Einigermaßen
- Gar nicht

Fühlst du dich erfüllt durch deine Arbeit?

- Ja
- Nein

Hast du das Gefühl, dass dein Job mit deinen Werten übereinstimmt?

- Ja
- Nein



FREUNDSCHAFTEN UND SOZIALE BEZIEHUNGEN

Sind dir Freundschaften wichtig?

- Ja
- Manchmal
- Nein

Wie pflegst du deine Freundschaften?

- Regelmäßig telefonieren oder treffen
- Gelegentlich Nachrichten oder Anrufe
- Ich habe nicht viele Freundschaften

Wie erlebst du Freundschaften derzeit?

- Sehr intensiv und erfüllend
- Durchschnittlich
- Wenig verbindlich

ALLGEMEINE ZUFRIEDENHEIT

Wie zufrieden bist du mit deinem Leben insgesamt?

- Sehr zufrieden
- Zufrieden
- Unzufrieden
- Sehr unzufrieden

Platz für zusätzliche Gedanken:



EIGENREFLEXION

Welche Aspekte in deinem Leben möchtest du verbessern, um deine Gesundheit zu fördern? (z.B. Ernährung, Bewegung, Schlaf) *Tipp: Es kann helfen hier Kleinigkeiten zu wählen, damit man sich selbst nicht direkt überfordert.*

Notiere hier deine Gedanken:

Was sind deine Ziele im Hinblick auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden?

Notiere hier deine Gedanken:
