RUNDUM GESUND · SELBST-CHECK

Dein Rundum-gesund-Rad

Gesundheit ist mehr als ein gesunder Körper. Ist das wirklich so? Finde es heraus.

1. Geh jeden Bereich durch und frag dich ehrlich: Wie zufrieden bin ich gerade?
2. 1 heißt „läuft gar nicht“, 10 heißt „könnte nicht besser sein“. Bauchgefühl reicht.
3. Mal jedes Feld von der Mitte aus bis zu deiner Zahl aus. Fertig ist dein Rad.



Ein rundes Rad ist kein Muss. Es zeigt dir nur, wo es gerade eiert.

HINSCHAUEN

Fragen, die beim Einschätzen helfen

SÄULE KÖRPER

Ernährung & Darm	Isst du so, dass du dich danach gut fühlst, oder nur satt?
Bewegung & Schlaf	Wachst du morgens mit „Los geht's" auf oder mit „Nicht schon wieder"?

SÄULE KOPF

Stress & Erholung	Wann hast du zuletzt richtig abgeschaltet, ohne schlechtes Gewissen?
Zeit für mich	Gibt es in deiner Woche Zeit, die nur dir gehört?

SÄULE BEZIEHUNGEN

Partnerschaft	Seid ihr ein Team oder eher eine gut organisierte WG?
Familie & Freunde	Hast du Menschen, bei denen du einfach du sein darfst?

SÄULE GELD

Finanzielle Sicherheit	Kannst du ruhig schlafen, wenn eine unerwartete Rechnung kommt?
Umgang mit Geld	Weißt du, wohin dein Geld fließt, oder fragst du dich das jeden Monat neu?

Und jetzt? Dein Rad unter der Lupe

Wo eiert dein Rad am meisten? Und welche Säule wackelt dadurch?

Ist das wirklich so? Welcher Satz in deinem Kopf hält dich in diesem Bereich gerade fest?

Wenn dieser Bereich nur einen Punkt besser wäre: Was wäre dann anders?

Mein kleiner Schritt für diese Woche:

Tipp: Mach den Check alle paar Monate wieder und vergleich deine Räder. Da passiert mehr, als du denkst.