



# Energie Test

## Body & Mind

Finde heraus, was genau Dir Deine Energie  
nimmt

Nur, wenn Du Du weisst, was genau Dir Deine  
Power raubt,

kannst Du Body & Mind wieder in Einklang  
bringen

**SAGEN WIR DEINER  
ENERGIELOSIGKEIT DEN KAMPF AN**

# Anleitung

01

Nimm Dir einen Zettel und notiere Dir für jedes Kreuz einen Strich. Du kannst den Test auch ausdrucken und direkt ausfüllen.



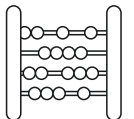
02

Sei ehrlich mit Dir. Lüge Dich nicht (mehr) selbst an. Die Antworten beziehen sich auf Deine derzeitige persönliche Lage.



03

Zähle Deine Striche oder Kreuze für den Fragebogen **Body** und für Fragebogen **Mind** und überprüfe den Auswertungsteil.



04

Leg den Test nicht einfach zur Seite. Sei achtsam mit Dir und komme ins Tun.



Dieser Test dient als reine Wellness-Anwendung und dient keinen therapeutischen Zweck, bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen ist bitte ein Arzt zu konsultieren. Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass alle meine Empfehlungen nicht die Dienste eines Arztes, Heilpraktikers oder Psychotherapeuten ersetzt! Die Beratung dient der Selbsthilfe und zur Anregung der Selbstheilungskräfte.

# Fragebogen Body

Kreuze die zutreffenden Aussagen an

trifft  
zu

- Du bist schnell wütend oder weinst schnell?
- Von 0 auf 100 in 3 Sekunden?
- Du hast oft Verspannungen oder Muskelschmerzen?
- Kopfschmerzen und Migräne kennst Du gut?
- Du bist oft müde, fühlst dich erschöpft, platt oder kommst morgens vielleicht nur schlecht aus dem Bett?
- Du hast oft Heißhungerattacken?
- Du hast in letzter Zeit merklich ab- oder zugenommen?
- Du hast Probleme beim Ein- oder Durchschlafen?
- Du bist eigentlich immer hungrig oder das Gefühl schnell unterzuckert zu sein?
- Du kannst Dich schlecht konzentrieren?
- Du hast oft ein Katergefühl, obwohl Du nichts getrunken hast?
- Du hast oft innere Unruhe?
- Du trinkst regelmäßig Alkohol, Light-Getränke oder Energie-Drinks?
- Du isst mehrmals am Tag Getreideprodukte ( Weißmehl, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Müsli)?
- Deine Ernährung besteht zu weniger als die Hälfte aus Obst und Gemüse?
- Bist du infektanfälliger oder wirst gefühlt gar nicht mehr gesund?
- Du bist häufig lustlos, auch was Dir sonst viel Spass bereitet hast ?

# Fragebogen Mind

Kreuze die zutreffenden Aussagen an

trifft  
zu

- Du kannst schlecht nein sagen
- Du passt Dich häufig an, um Aufmerksamkeit zu bekommen?
- Du hast das Gefühl, Du stehst total neben Dir
- Du versuchst schon lange etwas zu ändern, aber der innere Schweinehund siegt immer
- Du bist voller Selbstzweifel und möchtest am liebsten alles ändern: Dich, Dein Spiegelbild, Deine Einstellung?
- Du hast ein schlechtes Gewissen, wenn Du etwas für Dich machst
- Du denkst immer erst an die anderen und dann an Dich?
- Du findest Deine Figur insgeheim schrecklich?
- Du fängst etwas an und ziehst es dann nicht durch?
- Du kannst Komplimente ganz schlecht annehmen?
- Du erfährst keine Wertschätzung innerhalb Deiner Familie?
- Du tröstet Dich oft mit Essen oder neuen Klamotten?
- Du fühlst Dich in letzter Zeit überfordert ?
- Du wärst ganz oft gerne wie "die anderen"?
- Du denkst, Du musst Dich anpassen, um geliebt zu werden?
- Du zweifelst häufig an Deinen Fähigkeiten
- Du denkst, Du must Dich anpassen, um irgendwie richtig zu sein?



Kreuze insgesamt

# Deine Auswertung

## Body & Mind

Körper, Geist und Seele sollten immer zusammen betrachtet werden.  
Dieser Test basiert daher auf den Ebenen Body & Mind.



Dein Körper sendet Dir eindeutige Signale, wenn etwas nicht stimmt.  
Leider haben wir im Laufe der Zeit verlernt, darauf zu hören.

Erfahre jetzt, wie Dein Körper mit Dir spricht.

Ganz häufig wird vergessen, nach Gründen in der Energielosigkeit zu schauen, die auch auf Geist und Seele beruhen können.

Reine „körperliche Maßnahmen“ reichen oft nicht aus, um alte Gewohnheiten zu verändern und Gesundheitsziele zu erreichen.  
Der „innere Schweinehund“ wird siegen.

## weniger als 6 Kreuze:



Die Wahrscheinlichkeit, dass Body & Mind bei Dir in Balance sind, ist eher hoch. Du solltest eigentlich genug Power und Energie haben.

Wenn zwischendurch Deine Stressbelastung ansteigt, und du Dich dadurch müde, platt und ohne Energie fühlst, ist es empfehlenswert, Körper, Geist und Seele weiterhin in Balance zu halten und auch auf die eigenen Bedürfnisse zu hören.

### Wie Du weiterhin in Deiner Balance bleibst

- 1 Das Wochenende ist dein „Kurzurlaub der Woche“. Nutze Deine freien Tag zur Entspannung. Ich persönlich erledige gern ein, zwei "to dos", aber mit Leichtigkeit und nicht strikt durchgetaktet.
- 2 Entspannung und Erholung heißt nicht, dass du den Tag auf der Couch verbringen sollst. Jeder entspannt anders. Ob das reiten, stricken ist - gehe Deiner Lieblingsbeschäftigung nach.
- 3 Einen regelmäßigen Tagesablauf und ausreichend Schlaf. Schlaf ist so so wichtig!

## zwischen 7- 16 Kreuze:



Die Wahrscheinlichkeit, dass Body & Mind bei Dir in Balance sind, ist eher gering.

Eigentlich ahnst Du es schon? Es läuft überhaupt nicht rund bei Dir oder?

Dein Körper sendet Dir eindeutige Signale, dass etwas nicht stimmt. Es ist jetzt an der Zeit Vitalität in Dein Leben zu bringen, damit Körper, Geist & Seele im Einklang sind.

### Wie Du wieder in Deine Balance kommst

- 1 Setze auf gute Ernährung & Baustoffe für Deinen Körper
- 2 Balance - booste Deine körpereigenen Batterien  
Leg ein Paus ein! Wer sich erschöpft fühlt, sollte das nicht ignorieren, sondern auf seinen Körper hören.
- 3 Schraub Deine Erwartungen runter ! Wäre es wirklich so schlimm, mal nur 90 statt 100 Prozent zu geben?

Unterstützung und Tipps für Deinen Energielevel bekommst Du auch in meinem Workbook " Bodytalk Deutsch - Body / Body - Deutsch "

Was erwartet Dich

- ein Fahrplan für Struktur und Umsetzung
- Bodytalk: die Erkenntnis, was Deine körperlichen Symptome Dir sagen wollen
- das Wissen, wie Du Deine vorhandenen Ressourcen wieder nutzen kann

## ab 17 Kreuze:



Die Wahrscheinlichkeit, dass Body & Mind bei Dir in Balance sind, ist eher sehr gering.

Du bist herzlich eingeladen, die Verantwortung für Dich und Deinen Körper wieder zu übernehmen. Gib Deinem Körper die Energie zurück, die er verdient hat. Dein Körper sendet Dir schon länger eindeutige Anzeichen, das etwas nicht stimmt.

Reine „körperliche Maßnahmen“ reichen oft nicht aus, um alte Gewohnheiten zu verändern und Gesundheitsziele zu erreichen. Der „innere Schweinehund“ wird siegen.

Es ist Zeit für Selbstverantwortung :

- jede Herausforderung des täglichen Lebens besser bewältigen
- Dein Wohlbefinden steigern
- Deine Selbst-Heilungskräfte aktivieren
- in Deine Kraft & Balance kommen
- Deinem Körper wieder vertrauen
- Ankommen & Wohlfühlen im eigenen Körper





Was Du nicht  
änderst,  
das wählst DU.



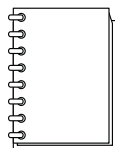
## - Deutsch - Body / Body - Deutsch -

- ♥ verstehe, wie Dein Körper funktioniert und erfahre, wie Du wieder vital wirst
- ♥ verstehe, wieso ein gesunder Geist Dich in allen Lebensbereichen unterstützt
- ♥ verstehe, was Deine Seele durch Symptome Dir sagen möchte
- ♥ verstehe, wieso Dein Lebensstil maßgeblich ist für Vitalität & Wohlbefinden

- ✓ **Was fehlt Dir für mehr Vitalität?**
- ✓ Treibstoff > Baustoffe & Nährstoffe für Deinen Körper
- ✓ Balance - booste Deine körpereigenen Batterien
- ✓ in Fahrplan für Struktur und Umsetzung
- ✓ Bodytalk: Die Erkenntnis, was Deine körperlichen Symptome Dir sagen wollen
- das Wissen, wie Du Deine vorhandenen Ressourcen wieder nutzen kannst



Genau diese Unterstützung und Tipps für Deinen Energielevel bekommst Du in meinem **Workbook "Bodytalk Deutsch Body - Body Deutsch"**



# Lass uns in Kontakt bleiben

IT'S ALL  
ABOUT  
ENERGY



Sagen wir Deiner  
Antriebslosigkeit  
den Kampf an

**VITALCOACHING**

## IN MEINEM ONLINE KURS "VITAL UP YOUR LIFE"

gehe ich auch im Detail auf den Umgang mit  
Energienmangel ein.

Erfahre Dein Warum &, wie Du Dir Deine Energie  
zurück holst

Setze Dich jetzt auf die Warteliste.



---

Vielleicht sehen wir uns auch bei Instagram