

Eine kleine Veränderung kann Großes bewirken

TEAM VALUE Körperzufriedenheitstest



Wie fühlst Du Dich in Deinem Körper? Wie sieht es bei Dir in diesen 4 Bereichen aus?

Du kannst Dir auf der Skala von 0 bis 10 nun Punkte vergeben. 0 steht für mies, 10 für außerordentlich gut.

1. VITALITÄT

Vitalität ist die Basis davon, wie wir unseren Tag meistern. Bei Vitalität geht es in diesem Test um folgende Punkte:

z. B. erschöpft aufwachen, Müdigkeit, schwere Beine, schlechter Schlaf, Trägheit, Migräne, Kopfschmerzen, Kraftlosigkeit, Lustlosigkeit, schlechter Stoffwechsel, oft erkältet

Welche Punktzahl würdest Du Dir vergeben?

2. OPTIK / BODY

Es kommt nicht darauf an, wie Dich andere sehen, sondern wie Du Dich siehst! Stell Dir vor, Du stehst nun vor dem Spiegel und siehst Deinen Körper an bzw. betrachtest Dich! Wie nimmst Du Dich wahr? z. B. Unförmigkeit, Übergewicht, zu wenig oder keine Muskeln, schlechte Definition, nicht straff, Orangenhaut

Welche Punktzahl würdest Du Dir vergeben?

3. WELL - BEING

Zufriedenheit ist sehr wichtig. Leider fühlen wir uns oft alles andere als wohl mit uns selbst. Bei diesem Punkt geht es speziell um diesen Themenbereich:

z. B. Schlechte Laune, schnell genervt, Allergien, Stress im Job oder in Beziehungen, Verdauungsprobleme, keine Zeit, Überforderung, Kopfschmerzen, schlechtes Immunsystem, schwaches Nervenkostüm, frieren

Welche Punktzahl würdest Du Dir vergeben?

4. SCHÖNHEIT / BEAUTY

Schönheit liegt im Auge des Betrachters. Betrachte also nun Deine Schönheit! Wie nimmst Du folgende Punkte wahr?

z. B. Sprödes Haar, Haarausfall, schlechte Haut, unreine Haut, Hautalterung, spröde Nägel, schlechte Qualität der Nägel, Krampfadern

Welche Punktzahl würdest Du Dir vergeben?

1. Wähle den Bereich aus, der Dir besonders am Herzen liegt und den Du unbedingt verbessern willst.

VITALITÄT

OPTIK / BODY

WELL-BEING

SCHÖNHEIT / BEAUTY

2. Weshalb willst Du diesen Teilbereich verbessern?

3. In welchen Situationen im Alltag hat Dich das bisher am meisten gestört?

4. An welche Situation kannst Du Dich erinnern, in der Dich Dein Defizit besonders belastet hat?

Körperzufriedenheitstest



5. Wie wäre es für Dich, wenn wir es gemeinsam schaffen, in dem Bereich auf eine 8, 9 oder sogar auf eine 10 zu kommen?

6. Wenn Du das schaffen könntest, was würdest Du dann machen?

7. Wenn es eine einfache Möglichkeit gäbe, diesen Bereich zu verbessern, würdest Du wissen wollen, wie das geht?

ja

nein

8. Wie war der Test für Dich?

leicht

schwierig

9. Kannst Du Dir vorstellen, einen solchen Test mit einer weiteren Person durchzuführen?

ja

nein

9. Wem könnte dieser Test ebenfalls gefallen / nutzen?

TEAM VALUE **Vielen Dank fürs Mitmachen!**

Dein Nachname

Dein Vorname

Deine E-Mail

Deine Telefonnummer