

- **Physiologie / Körperliche Gesundheit (12/13)**

- Wie sehen meine Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten aus?

- Wie konsequent halte ich mich an die Empfehlungen und Therapiepläne des Behandlers?

- Von welchen schlechten Angewohnheiten sollte ich mich verabschieden?

- Wie sieht mein Energiepegel aus?

- Bringt mich irgendetwas um einen ruhigen Schlaf? Falls ja, was?

Ja Nein

- Welchen Stellenwert genießt mein körperliches Wohlbefinden in meinem Leben?

- Bin ich bereit, Zeit, Geld und Energie zu investieren, um besser für meinen Körper zu sorgen?

Ja Nein

- Was wird passieren, wenn mein Körper bei optimaler Gesundheit ist? Wie werden Andere auf mich reagieren?

- Wie gehe ich mit dem Thema „Alter“ um?

- Wie gehe ich mit dem Thema „Tod“ um?
