

## **Chancen- & Potential-Analyse**

für mehr Selbst-Management-Kompetenz bei der  
Energie-, Gesundheits- & Erfolgs-Förderung



### **Wo sind meine Energie-Quellen + Energieräuber?**

Wir kreieren unsere Gesundheit & Vitalität,  
den Erfolg und die Zufriedenheit zu 90 % selbst.

Wir sollten uns daher von Zeit zu Zeit dazu Fragen stellen?

Der Herbst ist eine gute Zeit für eine Power- & Balance-Kur.

Ziel: **Mit neuer Wohlfühl-Energie ins neue Jahr.**

## **Wo liegen meine / unsere aktuellen Wohlfühl- & Vital-Chancen und länger jung-Ansätze?**

Finden Sie auf den folgenden Seite neue Energiequellen und alte Energieräuber und effiziente Ansätze für mehr Energie, Balance & Leichtigkeit.

Binden Sie bei Interesse Ihren Partner ein, oft ist die Eigensicht etwas getrübt. Im Idealfall macht auch der Partner den Test, er hat oft ähnliche Lebensthemen.

feel good-Tipp: Schauen Sie auf die Themen, die am meisten schmerzen.

Falls Sie einen **Frühwarn- & Chancen-Check mit einem feel good-Coach** machen wollen, dann helfen diese Informationen natürlich auch Ihrem Coach beim Feintuning Ihres Auftank- & Vorsorge-Planes.

Wir suchen Top-Performer in allen Bereichen – so auch im Bereich Selbst-Coaching.

# Suche nach neuen Energie-Quellen bzw. Potential-Ausschöpfungsgrad der fünf Basis-Energiequellen.

**Bewerten Sie die folgenden Auftank-Themen mit 0 bis 10.**

0 = Potential nicht ausgeschöpft, sehr belastend, unbefriedigend;

10 = Potential ist 100% ausgeschöpft, keine Belastung, sehr zufrieden, fit & gesund

fg = feel good

Die freien Zeilen für die Einbindung zusätzlicher eigener Fokus-Themen nutzen.

Die Themenbewertung hilft engagierten Vorsorgern und Weiterdenkern beim Finden ihrer Starkmacher, Energieräuber und Auftankziele. Dazu erleichtern diese Infos ihren Vital-Coaches das Entwickeln eines effizienten nachhaltigen Auftank- & Balance-Planes.

Die Einzel-Daten gelangen natürlich nicht an Dritte, insbesondere auch nicht an Dienstgeber oder Versicherungen.

Sie können aber auch bestimmte Bewertungen + Themen (vorerst) nur für sich selbst oder für Bewertungen mit dem Partner nutzen.

	0	2	4	6	8	10	Prioritäten A / B	konkrete Auftank- & Health-Care-Ziele für die nächsten 3 Monate
<b>Wohlfühl-Bewegung, Atmen &amp; Natur</b>								
Sport – Ausdauer, Herz-Kreislauf (10 = 6 Std./ Wo. oder mehr)	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Muskelkraft, Fitness, Koordination (10 = 2 Std./ Wo. od. mehr)	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Sport, Bewegung in der Natur, Sauerstoff, Sonne ...	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
sanfte Wohlfühl-Bewegung - Qi Gong, Taiji, Pilates, tanzen	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
(mehr) Bewegung bei Arbeitsweg + Einkauf ...	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
.....	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
<b>bewusst Essen &amp; Trinken / Säure-Basen-Balance</b>								
hochwertige Lebensmittel - bio, regionale Herzblutprodukte	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
energiefördernde Zubereitung z.B. warmes Frühstück (TCM)	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
auf Typ, Belastungen + Stoffwechsel abgestimmte Küche	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
weniger Fleisch, Wurst; mehr Gemüse, Obst, Fisch, Nüsse	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
am Abend weniger essen / leichtes Essen / nicht essen	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Essen & Trinken bewusst genießen	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
reichlich und hochwertig trinken – Wasser, Tee, fg-Säfte	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Vitalstoffe, Vitamine, echte Zellnahrung	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
entgiften + entschlacken, Basenbalance	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
.....	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
<b>Ioslassen &amp; regenerieren -Schlafen, Wohnen, Urlaub</b>								
entspannen / regenerieren - Yoga, Meditation, Ruhe	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Ioslassen mit Hobbies, Lesen, Musik, Kultur ...	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
erholsamer, ausreichender Schlaf, durchschlafen	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Energiequelle Tagesschlaf - Powernap	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Spezielle Auftank-Systeme nutzen	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Wohlfühl-Wohnen, fg-Raumklima	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Auftanken in echten Energie- & Balance-Hotels ...	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
fg-Kraft von Wohlfühl-Behandlungen + fg-Berührungen	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
.....	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
<b>Innere Wohlfühl-Kräfte – Seele, Denken ...</b>								
Selbstachtung, Selbstvertrauen, Urvertrauen	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Zufriedenheit, Dankbarkeit, den Sinn erkennen	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
authentisch, selbstbestimmt leben; das Leben genießen	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
fg-Kraft d. Gedanken - was wir erwarten/ fürchten ziehen wir an	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Achtsamkeit, im Jetzt sein, Stille & Ruhe	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Willensstärke, Mut zu Veränderungen, Stressresistenz	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
die fg-Kraft des Gebens und des toleranten Glaubens	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
.....	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
<b>feel good-Beziehungen &amp; helfen</b>								
Selbstwert, „gute Beziehung zu mir“ = zentraler fg-Faktor	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Partner: reden & verstehen, Offenheit, Vertrauen	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Zufriedenheit, Wertschätzung, Helfen	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Liebe, Nähe & Zärtlichkeit	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
erfüllende Sexualität, Lust	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Wohlfühl-Zeit mit Familie/ mit Kindern, Enkeln	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Spiel & Spaß mit Freunden, Kollegen, Sportpartnern	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Hilfe für Schwache / Hilfe für belastete Kinder;	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
.....	0	0	0	0	0	0	0 0	.....

# Risiken, belastete Bereiche, Energieräuber inkl. Veränderungs-Prioritäten + Ziele

fg = feel good

Bewerte von 0 – 10    0 = sehr belastend, unbefriedigend, große Probleme bzw. Beschwerden (können oft nur vom Spezialist festgestellt werden)  
 10 = keine Belastung, sehr zufrieden, fit & gesund ? = nicht bekannt

Beschwerden, Gesund- & Vital-Probleme + -Risiken	0	2	4	6	8	10	?	Prioritäten A / B	konkrete Auftank- & Health-Care-Ziele für die nächsten 3 Monate
Herz-Kreislauf-Risiken	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Rücken, Wirbelsäule, Schultern	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Gelenke, Bewegungsapparat	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Energieproduktion in der Zelle (Mitochondrien)	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
.....	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
.....	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
.....	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....

## Energieräuber & fg-Belastungen

Job - extremer Zeitdruck, kaum erfüllbare Vorgaben	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
extremer Leistungsdruck, hohe psych. Belastung	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Mobbing, Wertschätzungsdefizite - Chef / Kollegen	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Elektro-Smog, Feinstaub ...	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
sehr viel „Bildschirm-Sitz-Zeit“	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Organisationsstruktur - Defizite	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Perfektionismus, nicht nein sagen können	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Angst um Job	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
arbeitslos (ungewollt), zu wenig sinngebende Aktivitäten	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
.....	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....

### privat

Übergewicht, Stoffwechsel- + /oder Figurprobleme	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
belastetes Zellmilieu (tox. Belastung), Übersäuerung	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Allergien	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Mineral- & Vitalstoff-Defizite	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
sehr viel tierische Fette, viel Convenience-Nahrung	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
geopathische Störzonen (Schlafplatz), Elektro-Smog	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Schmerzen, Nebenwirkung von Medikamenten	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
finanzielle Ängste, Zukunftsängste	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
andere Ängste, Sorgen, Grübeln	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
massive Schlafstörungen, Alpträume	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
kontraproduktive Muster, Blockaden, Schuldgefühle	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
traumatische Belastungen, Prägungen, (genetisch vererbbar)	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
belastende Beziehung(en)	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Belastungen im Bereich Familie + Freundeskreis	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
.....	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
.....	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....

## Süchte / besondere Energie- & Wohlfühlzeiträuber

Alkohol	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Nikotin	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Zucker, Süßigkeiten	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Aufputzmittel, Drogen	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Medikamente, Nebenwirkungen	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
fette, kalorienreiche Snacks	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Shopping- & Spielsucht	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
extremer TV-, Internet-Konsum	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Info-Sucht (Zeitung, TV, Internet)	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Arbeitssucht	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
Sucht nach Anerkennung + Wertschätzung von außen	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
.....	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....
.....	0	0	0	0	0	0	0	0 0	.....

## Mehr Info & Kontakt

Coach: