

# Lifestyle & psychosomatische Gesundheit



Ein 10-minütiger Selbsttest, um Ungleichgewichte  
aufzudecken und Deinen Weg zur Veränderung  
zu beginnen.

# Finde Dein Gleichgewicht: Der erste Schritt zu Klarheit und Wachstum

Dieser Selbsttest ist eine Einladung, **innezuhalten und Dir selbst Zeit zu schenken** – 10 Minuten, die nur Dir gehören. In unserem hektischen Alltag vergessen wir oft, wie wichtig es ist, in uns hineinzuhorchen und auf die Signale unseres Körpers und Geistes zu achten. Diese Fragen helfen Dir, **Klarheit darüber zu gewinnen**, wo Du in deinem Leben im Einklang bist und wo Du möglicherweise Unterstützung benötigst.

Dieser Test „**Lifestyle & psychosomatische Gesundheit**“ ist der erste von vier Selbsttests, die verschiedene Lebensbereiche beleuchten: *Selbstliebe & Intrapersonales Skills, Beziehungen & Interpersonales Skills* sowie *Potenzialentwicklung & Transpersonales Wachstum*. Zusammen bieten sie Dir ein umfassendes Bild Deines körperlichen und geistigen Wohlbefindens und unterstützen Dich auf Deinem Weg zu innerem Gleichgewicht.

Ob Du in therapeutischer Begleitung bist oder selbstständig an Deiner Entwicklung arbeitest – dieser Test kann Dich dabei unterstützen, Deinen Fortschritt zu dokumentieren und wertvolle Einblicke in dein persönliches Wachstum zu gewinnen. Für andere wird es eine Methode, um Selbstbewusstsein aufzubauen und Bereiche zu erkennen, die weiterentwickelt werden möchten.

**Und Du bist auf diesem Weg nicht allein.** Nach der Auswertung können wir Deine Ergebnisse in einer **persönlichen Sitzung** gemeinsam durchgehen, um Erkenntnisse zu vertiefen und gezielt daran zu arbeiten, ein ausgewogenes und erfülltes Leben zu führen.

Bist Du bereit? **Los geht's!**



## Hinweis

Dieser Test richtet sich an Personen in guter gesundheitlicher Verfassung. Bei einer schwierigen Diagnose oder herausfordernden Phase empfehlen wir, vorher Rücksprache mit Enrico oder Deiner Therapeut:in zu halten. Andernfalls kann der Test helfen, Veränderungen über die Zeit zu beobachten.

# 4 Schritte zu Klarheit und Balance

So gehst Du es Schritt für Schritt an:

- Ehrliche Selbstreflexion:** Plane 10 Minuten ungestörte Zeit ein, am besten, wenn Du ausgeruht bist und nach einer leichten Mahlzeit. Für Menstruierende sind etwa zwei Wochen nach Zyklusbeginn ideal, um sich ausgeglichen und konzentriert zu fühlen.
- Abschnittsweises Bewerten:** Bewerte jede Frage von **1 (sehr unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden)**. Es gibt kein richtig oder falsch - sei einfach ehrlich zu Dir selbst und entdecke, was wirklich unter der Oberfläche vor sich geht.
- Ergebnisse festhalten:** Addiere Deine Punktzahlen und teile die Summe durch 4. Drucke dann das Spinnendiagramm aus und fülle die Zelle entsprechend Deinem Ergebnis aus.
- Jährliches Ritual:** Wiederhole diesen Selbsttest einmal im Jahr, um zu reflektieren, Dich neu auszurichten und Deinen Fortschritt festzuhalten. Jedes Mal wirst Du neue Erkenntnisse über Dein Wachstum und Bereiche gewinnen, die Aufmerksamkeit brauchen.

## Selbsttest: Los geht's



### Sportliche Aktivität

Krafttraining, Ausdauertraining, Mobilisation

Wie wohl fühlst Du Dich mit der Zeit, die Du in sportliche Aktivitäten investierst?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie wertvoll empfindest Du die Qualität und Intensität Deiner Bewegungseinheiten?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie oft schaffst Du es in der Woche, umzusetzen, was Deinem Körper gut tut?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wenn Du an Deine sportliche Aktivität denkst - wie gut unterstützt sie Dein Wohlbefinden insgesamt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Punktzahl**

Punktsumme:

/ 4 =



## Ernährungsgewohnheiten

Nährstoffreiche Lebensmittel, Portionen, ausgewogene Mahlzeiten

Bist Du zufrieden mit der Menge an Nährstoffen, die Du Deinem Körper gönnst?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie zufrieden bist Du mit der Auswahl und Qualität der Lebensmittel, die Du wählst?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie oft gelingt es Dir tatsächlich in der Woche, gesund zu leben?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alles in allem, wie stimmig fühlt sich Deine Ernährung für Dich an?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Punktzahl**

Punktsumme:

/ 4

=



## Erholungsphasen

Schlaf und Pausen, Schlafhygiene, Mittagspausen, Achtsamkeitspausen

Fühlst Du Dich wohl mit der Zeit, die Du für Erholung und Schlaf einplanst?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie erholsam und regenerierend empfindest Du diese Phasen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schaffst Du es, regelmäßig und konsistent Schlaf und Pausen einzulegen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wenn Du an Deine Erholungsphasen denkst - wie unterstützend sind sie für Dein Wohlbefinden?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Punktzahl**

Punktsumme:

/ 4

=



## Umgang mit Suchtverhalten und Risikoverhalten

Substanzen, toxische Beziehungen, süchtiges Verhalten

Wie zufrieden bist Du mit den Maßnahmen, die Du triffst, um auf Dich und Deine Gesundheit zu achten?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie wirkungsvoll empfindest Du die Schritte, die Du zur Vermeidung ungesunder Muster unternimmst?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie regelmäßig gelingt es Dir, auf Deine Gesundheit zu achten?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wenn Du auf Deinen Umgang mit Risikoverhalten blickst - wie stimmig fühlt sich Dein Ansatz für Dich an?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Punktzahl**

Punktsumme:

/ 4

=



## Zeitmanagement und Planung

Work-Life Balance, Freizeitplanung, Priorisierung

Wie ausgeglichen fühlt sich die Zeit an, die Du für Organisation und Planung verwendest?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie gut passen die Strategien, die Du zur Planung nutzt, zu Deinen Bedürfnissen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie häufig schaffst Du es, Dein Zeitmanagement und Deine Planung realistisch umzusetzen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie zufrieden bist Du insgesamt mit Deinem Zeitmanagement und Deiner Planung?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Punktzahl**

Punktsumme:

/ 4

=



## Meditation und Achtsamkeit

Atemübungen, Meditation, körperliches Bewusstsein

Wie wohl fühlst Du Dich mit der Zeit, die Du für Achtsamkeit und innere Ruhe investierst?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie intensiv und erfüllend empfindest Du die Wirkung Deiner Achtsamkeitsübungen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie oft nimmst Du Dir in der Woche Zeit für Meditation oder Achtsamkeitspraktiken?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wenn Du an Deine Achtsamkeitspraxis denkst - wie gut unterstützt sie Dein inneres Gleichgewicht?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Punktzahl**

Punktsumme:

/ 4

=



## Freude und Humor

Lachen mit Menschen, Spaß am Leben, lustige Momente

Wie viel Platz haben Lachen und Freude in Deinem Alltag?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie intensiv sind die Momente, in denen Du Freude und Humor erlebst?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie oft schaffst Du es, solche wertvollen Momente in Deine Woche zu integrieren?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alles in allem - wie erfüllt Dich der Humor und die Freude in Deinem Leben?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Punktzahl**

Punktsumme:

/ 4

=



## Kreativität und Selbstaussdruck

Kunstprojekte, Schreiben, Musizieren

Wie wohl fühlst Du Dich mit der Zeit, die Du für kreativen Ausdruck findest?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie wertvoll empfindest Du die Qualität und Tiefe Deiner kreativen Aktivitäten?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie oft erlaubst Du Dir, kreativ zu sein und Dich auszudrücken?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wenn Du an Deinen kreativen Ausdruck denkst - wie sehr stärkt er Dein inneres Gleichgewicht?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Punktzahl**

Punktsumme:

/ 4

=



## Intimität und Verbindung

Naturerlebnisse, Sex/Kuscheln, tiefgründige Gespräche

Fühlst Du Dich wohl mit der Zeit, die Du für intime und verbindende Momente einplanst?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie tief und wertvoll empfindest Du diese Verbindungen und Erlebnisse?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie oft schaffst Du es, solche wertvollen Momente in Deine Woche zu integrieren?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wenn Du auf Deine Erlebnisse mit Intimität und Verbindung blickst - wie sehr nähren sie Dein Wohlbefinden?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Punktzahl**

Punktsumme:

/ 4

=



## Selbstfürsorge und körperliches Wohlbefinden

Pflege, Massage, Wellness

Fühlt sich die Zeit, die Du in Selbstfürsorge und Pflege investierst, für Dich ausreichend an?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie wohltuend und wirkungsvoll empfindest Du die Qualität dieser Selbstfürsorgepraktiken?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie regelmäßig gelingt es Dir, solche Momente für Dich zu schaffen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alles in allem - wie zufrieden bist Du mit Deiner Selbstfürsorge und Deinem körperlichen Wohlbefinden?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Punktzahl**

Punktsumme:

/ 4

=

## Ergebnisse

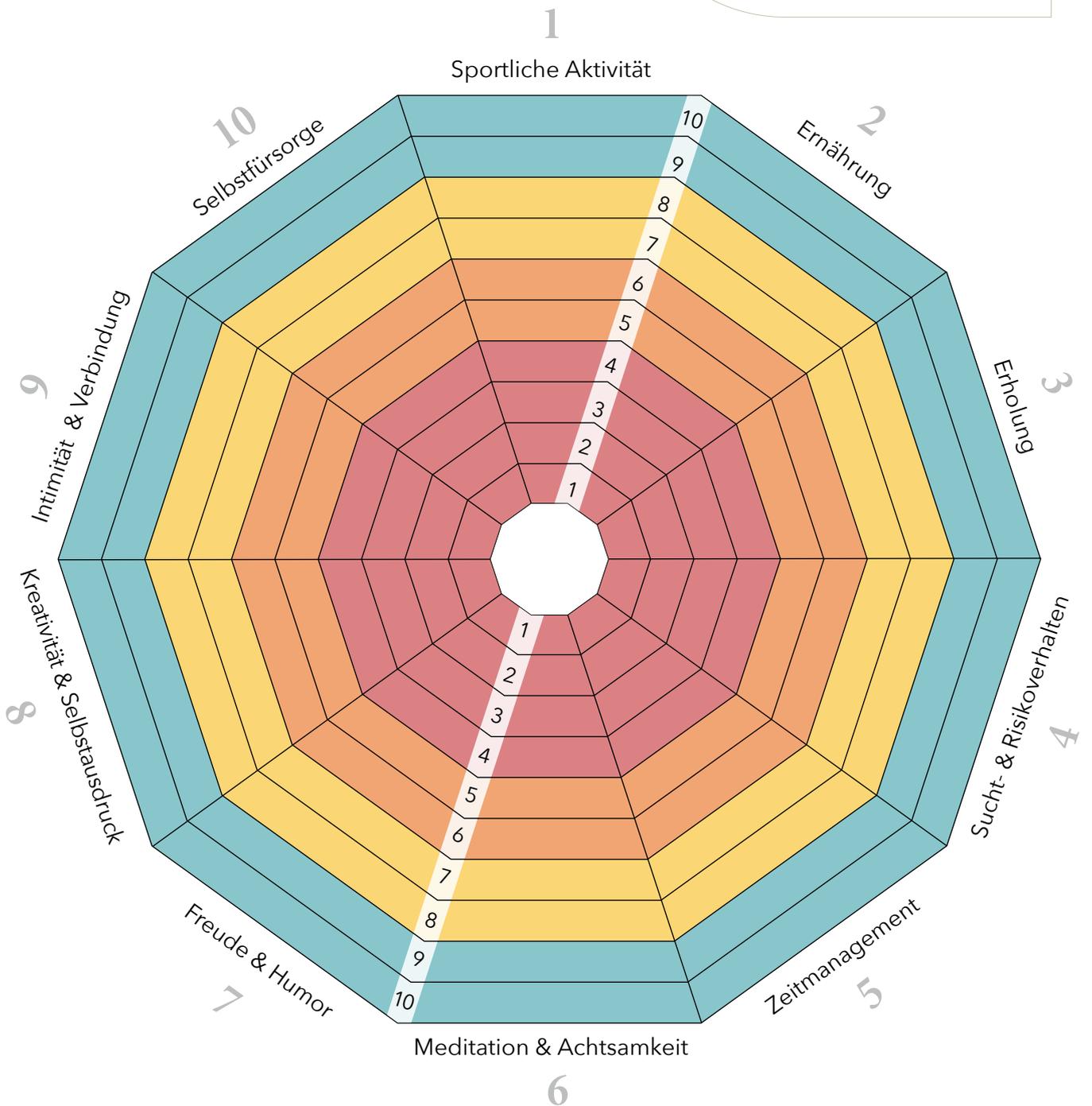
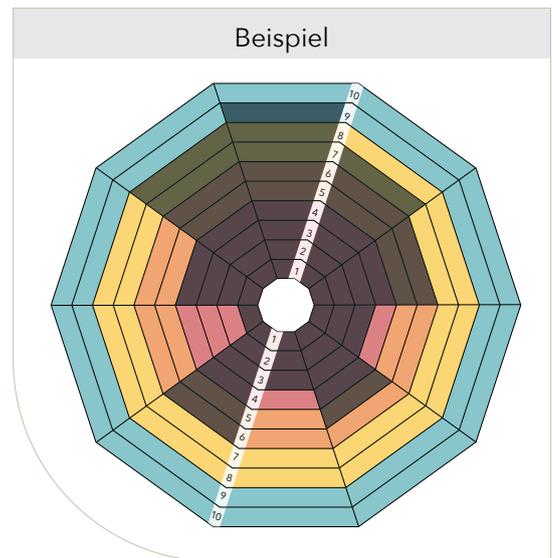
Trage Deine Endpunktzahl für jede Kategorie in die folgende Tabelle ein:

 Sportliche Aktivität		 Meditation / Achtsamkeit	
 Ernährungsgewohnheiten		 Freude / Humor	
 Erholungsphasen		 Kreativität / Selbstaussdruck	
 Suchtverhalten / Risikoverhalten		 Intimität / Verbindung	
 Zeitmanagement / Planung		 Selbstfürsorge / Wohlbefinden	

# Spinnendiagramm

Für jeden Abschnitt suche die Zelle auf der Skala, die Deinem Ergebnis entspricht, und fülle das Feld bis zu dieser Zahl mit einem Stift oder Marker aus. Orientiere Dich am Beispiel.

**Reflexion:** Was fällt Dir in Deinem Diagramm besonders auf? Nutze diese Erkenntnisse als Fahrplan für Dein persönliches Wachstum.



# Was bedeuten Deine Ergebnisse?

Deine Ergebnisse helfen Dir, Balance in verschiedenen Lebensbereichen zu erkennen und zu verstehen, wo Unterstützung nötig sein könnte. So interpretierst Du Deine Punktzahl:

## 1 bis 4 Punkte: Handlungsbedarf

Es wird dringend empfohlen, Dir professionelle Unterstützung zu holen – sich aktiv um Dein Wohlbefinden zu kümmern, ist ein Zeichen von Stärke.

## 7 bis 8 Punkte: Wachstumspotenzial

Du hast schon eine gute Basis. In einigen Bereichen kann zusätzliche Begleitung Dir helfen, noch mehr Balance und Zufriedenheit zu finden.

## 5 bis 6 Punkte: Therapie empfohlen

Bereiche, die Aufmerksamkeit verdienen. Coaching oder Therapie können Dir helfen, neue Wege zu entdecken und gestärkt weiterzugehen.

## 8 bis 10 Punkte: Positiver Zustand

Herzlichen Glückwunsch! Du hast hier eine gute Balance gefunden und förderst Dein Wohlbefinden. Mach weiter so!

## Nächste Schritte: Halte den Schwung bei!

Du hast bereits wichtige Einsichten über Dich gewonnen – nun gilt es, diesen Weg weiterzugehen. **Jede Veränderung beginnt mit kleinen, bewussten Schritten**, und wir sind da, um Dich auf diesem Weg zu unterstützen.

- **Ergebnisse durchsehen:** In einer persönlichen Sitzung gehen wir gemeinsam Deine Ergebnisse durch und vertiefen Deine Erkenntnisse.
- **Individuelle Unterstützung:** Entdecke, wie unsere Therapieansätze Dir helfen können, ein ausgeglicheneres und erfüllteres Leben zu gestalten.

Bereit tiefer zu gehen?

**60-Minuten Kennenlernen Online Session**

Nur €59 statt €99

Jetzt den ersten Schritt wagen



Das Angebot ist nur für Neukunden bei der ersten Session.

# Über Bodymind Therapy

**Bodymind Therapy** wurde vor über einem Jahrzehnt von **Enrico Fonte** gegründet, um Menschen dabei zu unterstützen, Körper, Gefühle und Geist zu vereinen sowie Beziehungen, Alltagsleben und Werte in Einklang zu bringen.

Unsere Vision ist es, Dir zu helfen, gesünder, liebevoller und erfolgreicher zu werden. Weniger gestresst und selbstbewusster kannst Du liebevolle Beziehungen zu Dir selbst und anderen aufbauen und ein kreatives sowie sinnvolles Leben gestalten.

Mit dem **10-minütigen Selbsttest „Lifestyle und psychosomatische Gesundheit“** erhältst Du die Möglichkeit, persönliche Muster und Ungleichgewichte zu erkennen. Dieses Bewusstsein ist Dein erster wichtiger Schritt zu:

1. Mehr Gesundheit und psychosomatischem Wohlbefinden
2. Tiefen Beziehungen und Liebe zu Dir selbst und anderen
3. Sinnvollem Erfolg und existenzieller Sicherheit



**Entdecke mehr über uns und unsere Therapien!**

[www.bodymindtherapy.de](http://www.bodymindtherapy.de)

