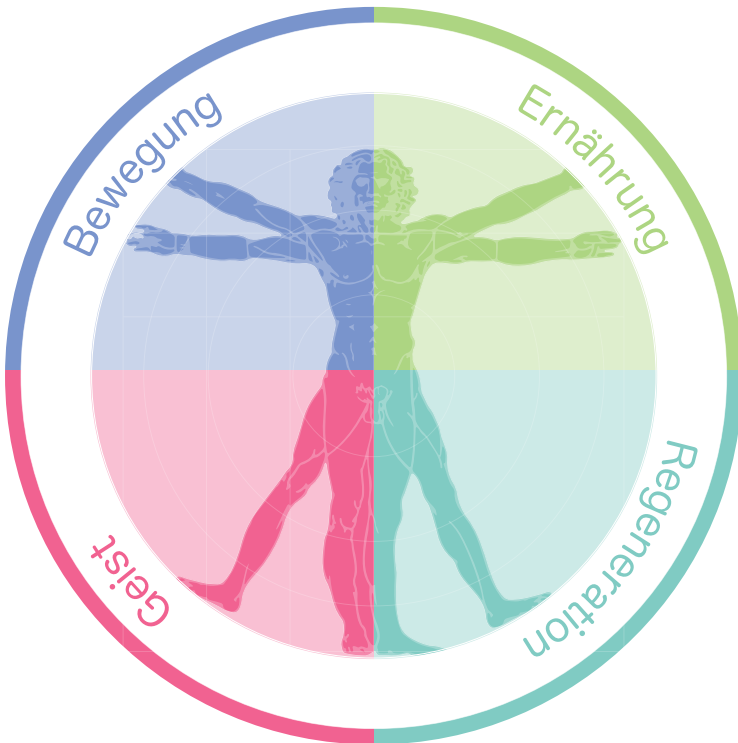




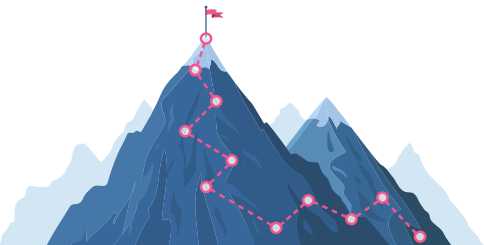
Das ganzheitliche Gesundheitskonzept

ANAMNESE & PROTOKOLLE

Name:

.....

MEIN 8-WOCHEN ZIELPLANER



Startdatum:

.....

MEINE TOP 3 PRIORITÄTEN

1

.....

2

.....

3

.....

WAS ICH GERNE VERÄNDERN MÖCHTE:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MEIN WOCHENRÜCKBLICK:

1

.....

3

.....

5

.....

7

.....

2

.....

4

.....

6

.....

8

.....

FOKUS ZIELPLANER



WOCHE	MEIN ZIEL	 
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

MEINE BELOHNUNG:

.....



BESTANDSAUFNAHME



Fragen zum Startpunkt

Bitte einmal 5 Minuten Zeit nehmen und sich den nachfolgenden Fragen stellen! Dies sollte man alle 4 Wochen wiederholen, damit man sich bewusst macht, was sich verändert hat. So entsteht dauerhaft anhaltende Motivation.

Frage / Zustand	Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6
Wie ist der Allgemeinzustand?						
Wie ist der geistige Zustand?						
Wie ist der allg. körperliche Zustand?						
Wie ist die Dauer?						
Wie ist der Schlaf?						
Wie ist die Stress-Resistenz?						

Wie verändert sich Dein Körper

Notiere Dir in regelmäßigen Abständen Deine aktuellen Körpermaße. Damit hast Du schwarz auf weiß, wie sich Dein Körper während des Trainings verändert. Du musst Dich nicht wiegen, wichtig ist es, wie wir bereits erklärt haben, die Umfänge zu notieren.

Deine persönlichen Startdaten:

UMFANGMESSUNG									
Körpergewicht in kg	Oberarm					Oberschenkel		Waden	
	rechts	links	Brust	Taille	Po	rechts	links	rechts	links

KÖRPERGEFÜHL



Wie fühlt sich dein Körper an

Jetzt bitte nochmal 5 Minuten investieren und sich mit den folgenden Fragen beschäftigen. Die Schmerzskala soll helfen, die Veränderungen auf einer anderen Ebene bewusst zu machen.

Schmerzskala	Linke Körperhälfte		Rechte Körperhälfte
Halswirbelsäule		Vorher Nachher	
Schulter		Vorher Nachher	
Nacken		Vorher Nachher	
Ellenbogen		Vorher Nachher	
Handgelenk		Vorher Nachher	
Oberer Rücken		Vorher Nachher	
Hüfte		Vorher Nachher	
Oberschenkel		Vorher Nachher	
Knie		Vorher Nachher	
Wade		Vorher Nachher	
Ferse		Vorher Nachher	

Legende: 1 = keine Schmerzen, 10 = unerträgliche Schmerzen