

Name: _____

Date: _____

FRAGEBOGEN

HEALTHPUNK

Bitte beantworte die Fragen so ehrlich und so ausführlich wie möglich



1) Was schränkt Dich gerade am meisten ein, womit bist Du unzufrieden.

2) Hast Du in den letzten 12 Monaten:

A: Gewicht zugenommen

B: Häufige Infekte gehabt

C: Schmerzen in den Gelenken

D: Bewegungseinschränkungen

E: Verdauungsbeschwerden

F: Schlafbeschwerden

G: mehr dunkle Tage und gereizte Stimmung als sonst

3) Bist Du zufrieden mit Deinem Leben? Gibt es etwas, was Du in Bezug auf Beruf, Finanzen, Partnerschaft, Familie, Freunde verändern möchtest?

4) Wie oft treibst Du Sport pro Woche?

5) Wieviel Zeit nimmst Du Dir für Dich pro Tag?

6) Hast Du das Gefühl, dass Du an Deinem Essverhalten/Zuckerkonsum/Essen aus emotionalen Gründen etwas verändern möchtest?

Name: _____

Date: _____

FRAGEBOGEN

HEALTHPUNK



Bitte beantworte die Fragen so ehrlich und so ausführlich wie möglich

- 7) Fühlst Du Dich häufig überfordert und missverstanden?
- 8) Hast wechselnde Schmerzen oder Schmerzen morgens nach dem Aufstehen?
- 9) Hast Du Muskelverspannungen oder neigst zu Krämpfen?
- 10) Hast Du Verdauungsprobleme, nimmst trotz gesundem Essen zu oder hast Schwierigkeiten zu- oder abzunehmen?
- 11) Warst Du mit Deinen Beschwerden schon beim Arzt oder Therapeuten? Mit welchem Ergebnis?
- 12) Was hast Du selber schon getan, damit sich etwas verändert?
- 13) Was ist Dein Ziel, wo möchtest Du in 3 Monaten, 6 Monaten oder in einem Jahr stehen?

Im Coaching wirst Du keine Wunderpille von mir bekommen und es kann auch manchmal unbequem werden. Aber ich werde Dich bei allem begleiten und unterstützen und Dir helfen Dein Ziel zu erreichen. Bist Du im Gegenzug vollkommen überzeugt, dass Du in der Zeit des Coachings Dich voll und ganz auf das Coaching einlassen und mitarbeiten kannst?
Bist Du bereit etwas zu verändern?