

Diese Checkliste hilft dir, deine aktuelle Energie in verschiedenen Bereichen deines Lebens besser zu verstehen. Nimm dir ein paar Minuten Zeit und fülle ihn vor Beginn des Kurses aus. Nachdem du den Kurs abgeschlossen hast, füll ihn noch einmal aus, um deine Fortschritte zu sehen und zu feiern, wie weit du gekommen bist! Bewerte jeden Punkt von 1 (sehr schlecht) bis 10 (super).

Deine Körperliche Energie

- Wie fühlst du dich generell körperlich? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Wie viel Energie hast du tagsüber? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Schläfst du gut? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Wie erholsam ist dein Schlaf? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Wie aktiv bist du im Alltag? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Bist du körperlich fit und beweglich? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Wie gut ernährst du dich? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Fühlst du, dass deine Ernährung dir genug Energie gibt? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Wie oft fühlst du dich krank oder schlapp? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Hast du viel mit Erkältungen oder ähnlichem zu kämpfen? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Punktezahl _____



Emotionale Energie

- Wie stabil sind deine Emotionen? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Fühlst du dich meistens ruhig und ausgeglichen? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Wie oft bist du gut drauf? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Erlebst du regelmäßig Freude und gute Laune? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Wie gehst du mit Stress um? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Wie gut kannst du mit stressigen Situationen umgehen? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Fühlst du dich gut dabei, deine Gefühle zu zeigen? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Kannst du offen und gesund mit deinen Gefühlen umgehen? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Punktezahl _____

Mentale Energie

- Wie gut kannst du dich konzentrieren? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Bist du während des Tages fokussiert und klar im Kopf? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Fühlst du dich jeden Tag angetrieben und voller Tatendrang? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Hast du häufig das Gefühl, dass dir die geistige Energie ausgeht? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Fällt es dir leicht, Neues zu lernen oder dich anzupassen? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Bist du flexibel und offen für Veränderungen? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Punktezahl _____



Spirituelle Energie

- Hast du das Gefühl, einen tieferen Sinn zu haben? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Fühlst du dich mit einem größeren Ziel verbunden? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Fühlst du dich in dir selbst ausgeglichen und friedlich? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Fühlst du dich mit der Natur und der Welt um dich herum in Einklang? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Wie oft praktizierst du spirituelle Rituale? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Meditierst du, betest du oder nimmst dir Zeit für Selbstreflexion? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Punktezahl _____

Punkte und Reflexion

Rechne deine Punkte zusammen: Addiere deine Bewertungen aus allen Kategorien.

- Körperliche Energie: _____
- Emotionale Energie: _____
- Mentale Energie: _____
- Spirituelle Energie: _____
- Gesamte Energie: _____

Reflexionsfragen:

- Welcher Bereich (körperlich, emotional, mental oder spirituell) war am stärksten? Warum?
- Welcher Bereich war am schwächsten? Was könnte dafür verantwortlich sein?
- Was kannst du konkret tun, um deinen Energielevel im schwächsten Bereich zu verbessern?

