

1. REFLEXION & BESTANDSAUFNAHME

Name:

Adresse:

Email Adresse:

Telefonnummer:

Soz.Versnr. /Krankenkasse:

Diagnosen:

Medikamente:

Was ist derzeit meine **größte Herausforderung**, oder mein Problem?

Unter welchen **Beschwerden/Symptomen** leide ich?



1. REFLEXION & BESTANDSAUFNAHME

Was habe ich bisher schon dazu **ausprobiert** oder an Unterstützung geholt?

Welches Ziel habe ich- was möchte ich verbessern, verändern....erreichen?

Wie hoch ist mein **Leidensdruck**?

Welche **emotionalen Themen** stecken darin, was sind meine wunden Punkte und Gedanken dazu?



1. REFLEXION & BESTANDSAUFNAHME

Womit glaube ich **hängt mein Problem** zusammen?

Was kann es gut beeinflussen- **Was tut gut?**

Was hindert mich daran bzw. was **erschwert meine Situation?**

Wie gut **schlafe** ich?

Wie ausgewogen und **gesundheitsförderlich ernähre** ich mich?

Mache ich ausreichend **Bewegung?**

