

## FRAGEBOGEN ZU BEGINN:

Der Fragebogen ist für dich persönlich gedacht. So kannst du von Zeit zu Zeit schauen ob es Veränderungen gibt.

Wie geht es mir Momentan :

### Schmetterlinge im Bauch

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

#### 1 =sehr gut

Ich bin glücklich,  
Habe gute Laune  
Freue mich wenn die Sonne scheint  
Bin dankbar für den neuen Tag  
Treffe mich gerne mit Freunden

#### 10= sehr schlecht,

Ich bin depressiv  
Kann mich an nichts erfreuen  
Alles fällt mir schwer, ich bin antriebslos  
Es macht keinen unterschied ob die Sonne scheint oder nicht  
Ich möchte keine Freunde treffen

### Fit wie ein Turnschuh

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

#### 1 =sehr gut

Ich bin voller Energie  
Ich bin super fit und könnte Bäume ausreißen  
Ich habe lust auf körperliche Betätigungen und Sport

#### 10= sehr schlecht

Ich bin schnell müde und erschöpft  
Ich vermeide Körperliche oder Sportliche Betätigungen  
Ich komme schnell außer Atem  
Ich habe keine Ausdauer

### Los, ins Fitnessstudio

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

#### 1 =sehr gut

Ich bin vollkommen Gesund  
Ich kann meinen Körper ohne Probleme belasten  
Ich habe ein sehr gutes Immunsystem und leide nicht an Infektionen oder Viren

#### 10= sehr schlecht

Ich leide an vielen Krankheiten und Symptomen  
Ich habe ständig schmerzen

**Ihr könnt hier einfach unterstreichen was bei euch im Moment zutrifft.**

Bluthochdruck  
Diabetes  
Cholesterin zu hoch  
Asthma  
Schuppenflechte

Rheuma  
Gicht  
Heuschnupfen  
Hautkrankheiten

Allergien, welche \_\_\_\_\_

Juckreiz , wo \_\_\_\_\_

Erkrankungen an den Organen:  
Magen, Nieren, Darm, Leber, Schilddrüse, Herz, Lunge, Galle...

---

Nachtschwitzen / Übermäßiges schwitzen  
Kopfschmerzen  
Luftnot beim Treppensteigen  
Sodbrennen  
Völlegefühl nach dem Essen  
Blähungen  
Aufstoßen  
Verstopfung  
Durchfall  
Ich werde in der Nacht oft wach und kann dann nicht mehr einschlafen  
Ich kann generell schlecht einschlafen

Was noch: \_\_\_\_\_

Hier könnt ihr markieren und beschreiben wo ihr Probleme habt.  
**Schmerzen oder Beschwerden an folgenden stellen:**

