



**Bitte beantworte folgende Fragen: wie sehr treffen diese Aussagen auf Dich persönlich zu?**

		Trifft voll zu	Trifft ziemlich zu	Trifft etwas zu	Trifft nicht zu
	Punkte	0	1	2	3
1.	Ich fühle mich mehrheitlich nicht ausgeschlafen am Morgen.				
2.	Es kommt oft vor, dass ich mich bei der Arbeit oder bei einer Beschäftigung nicht genügend konzentrieren kann.				
3.	Ich leide unter einer oder mehreren Allergien.				
4.	Es mangelt mir an körperlicher Fitness.				
5.	Oft bin ich nicht diszipliniert. Bleibe nicht bei der Sache und lasse mich ablenken.				
6.	Ich fühle mich öfters erschöpft und ausgelaugt.				
7.	Meine Ziele und Vorhaben kann ich oft nicht umsetzen.				
8.	Am Morgen stehe ich nicht (nicht mehr) gerne auf, da mir vor dem Alltag graust.				
9.	Es ist schwierig für mich meinen Alltag überhaupt zu bewältigen.				
10.	Ich habe oft Stimmungsschwankungen. Gute Laune kann schnell in schlechte Laune überwechseln.				
11.	Ich habe einige gesundheitliche Probleme, die schon länger da sind.				
12.	Wunden heilen bei mir sehr schlecht.				
13.	Ich grübele häufig und mache mir Sorgen, manchmal kann ich dadurch nachts nicht schlafen.				
14.	Ich bin sehr schnell erkältet oder stecke mich sehr schnell mit Krankheiten an, die gerade um mich rum sind.				
15.	Ich fühle mich in der letzten Zeit überhaupt nicht mehr wohl in meiner Haut.				
16.	Am Abend habe ich öfters oder gar nicht das erledigt, was ich erledigt haben wollte.				
17.	Ich habe oft gar keine Lust zu irgend etwas.				
18.	Ich habe diffuse gesundheitliche Beschwerden, für die die Schulmedizin keine Ursachen findet.				



		Trifft voll zu	Trifft ziemlich zu	Trifft etwas zu	Trifft nicht zu
	Punkte	0	1	2	3
19.	Manchmal habe ich das Gefühl, so richtig neben den Schuhen zu stehen.				
20.	In der letzten Zeit bin ich sehr reizbar.				
21.	Meine Gedanken schweifen sehr gerne ab.				
22.	Ich bin tagsüber oft müde.				
23.	Oft habe ich eine traurige und gedämpfte Gemütsstimmung.				
24.	Ich kann mich schlecht von Anstrengungen erholen				





## Auswertung:

- 1. Vitale Ebene: Zähle die Punktzahl der Frage 1., 4., 6., 11., 15., 18., 22., 24 zusammen**

**Summe:** \_\_\_\_\_

- 2. Emotionale Ebene: Zähle die Punktzahl der Frage 3., 8., 10., 12., 14., 17., 20., 23. zusammen.**

**Summe:** \_\_\_\_\_

- 3. Mentale Ebene: Zähle die Punktzahl der Frage 2., 5., 7., 9., 13., 16., 19., 21 zusammen**

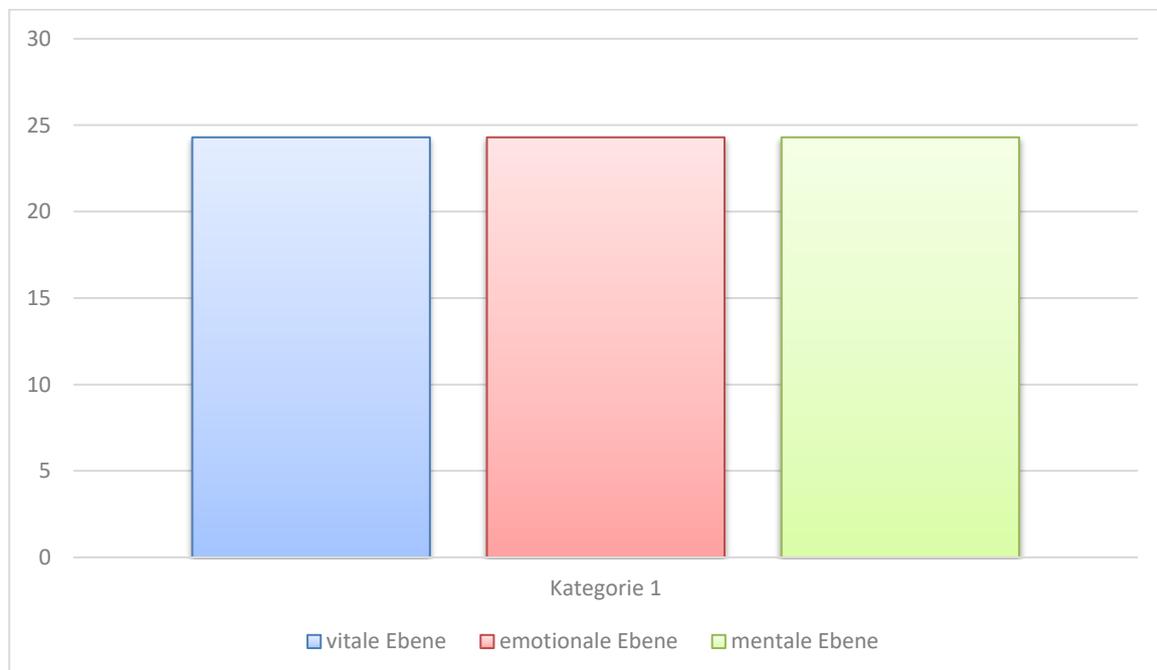
**Summe:** \_\_\_\_\_

Trage nun die einzelnen Werte (Summen) unten mit einem waagrechten Strich bei der entsprechenden Ebene ein.

**In blauen Balken = Summe vitaler Ebene;**

**In roten Balken = Summe emotionaler Ebene;**

**In grünen Balken = Summe mentaler Ebene**



**Somit kannst du tendenziell erkennen, wie Deine „Batterien“ in den einzelnen Bereichen gefüllt sind und wie viel Manko besteht. (waagrechte Linie bei 24 = maximal gefüllt)**



Um leistungsfähig sein zu können benötigen wir Energie. Energie kann aufgrund verschiedenen Gründen blockiert sein. Einer der grössten Energielecks ist allgemein Stress.

Stress im Körper wiederum kann mehrere Ursachen haben. Sei das, dass der Körper schädlichen Umweltbelastungen ausgesetzt ist oder aber auch Traumareste vorhanden sind, die es verunmöglichen, dass die Energie frei fließt. Diese Blockaden wiederum wirken sich auf die unterschiedlichen Ebenen aus:

## **Vitale Ebene:**

**Körperliche Kraft und Verfassung; Fitness; Wohlbefinden; Regenerationsfähigkeit**

**Ein Mangel an Energie führt zur Abnahme der Regenerationskraft, d.h. man kann sich nicht mehr genügend erholen und ist daher oft müde und erschöpft**

## **Emotionale Ebene:**

**Lebensfreude; Antrieb; Stabilität des Immunsystems**

**Ein Mangel an Energie führt zu allgemeinen Infekten, Allergien, Stimmungsschwankungen, Merk- und Lernstörungen, auch die psychische Belastung nimmt ab, man ist reizbar und antriebsarm, die Lebensfreude kommt abhanden.**

## **Mentale Ebene:**

**Disziplin; Willenskraft; Alltagstauglichkeit; Klarheit des Denkens**

**Ein Mangel an Energie führt zu Konzentrationsstörungen, Denkstörungen, man ist leicht ablenkbar, wenig zentriert**

Damit Du alltagstauglich und auf allen Bereichen gesund bleibst, benötigst du gut gefüllte Batterien. Je tiefer deine Werte sind und je mehr Ebenen betroffen sind, desto weniger belastbar ist Dein System. Du wirst anfälliger auf Störungen von aussen, bist stressanfälliger und auch die Gesundheit kann auf die Dauer darunter leiden.

Dieser Selbsttest ersetzt keinen Arztbesuch! Sollten die Werte sehr tief liegen, ist es gut, einen Arzt aufzusuchen, um abzuchecken, ob gesundheitliche Probleme bestehen!



## Tipps zur Energiesteigerung

Die Gründe, weshalb ein Energiedefizit sein kann, sind mannigfaltig. So ist die Vorgehensweise für den Energieaufbau auch unterschiedlich und hängt davon ab, wo die eigentliche Ursache ist.

Sofern immer möglich, sollten **äussere Energieräuber entfernt und beseitigt werden**. Hier ein paar Anregungen:

- **Reduzierung und Beseitigung von Elektromog** (kein Radiowecker im Schlafzimmer, WLAN ausgeschaltet, Handy ausgeschaltet resp. nicht im Schlafzimmer, kein Fernseher im Schlafzimmer)
- Abklärung, ob allenfalls eine **Wasserader, Verwerfung etc. den Schlaf beeinträchtigt und wenn ja, das Bett aus der belastenden Zone weg platzieren**
- **Stressursachen beseitigen** (z.B. Zeitdruck abbauen in dem du Aufgaben delegierst, zu viele Verpflichtungen abbaust, dir bei Überforderung Hilfe holst etc.)
- **Schimmel oder sonstige Umgebungsgifte unbedingt entfernen** oder wenn nötig besser eine neue Wohnung suchen!
- **Lebensmittel, die dir nicht gut tun, weglassen!**

Was kannst du sonst tun, um deine Energie oben zu halten:

- **Bewegung** (30 Minuten täglich an der frischen Luft, statt Lift die Treppe nehmen, Sport)
- **Genügend Schlaf** (ruhiger, gut belüfteter und dunkler Raum)
- **Ernährung** (ausgewogen, frisch, gut kauen)
- **Hobbys**: alles was dir Freude macht, gibt dir auch Energie
- **Atmung**: über die Atmung hast du direkten Zugang auf dein vegetatives Nervensystem. Immer wenn du müde bist, dich aufregst oder auch Angst hast, kannst du dein System mit tiefem und bewusstem Atmen beruhigen.
- regelmässig grössere oder kleinere **Pausen machen!** (sich entspannen, ein paar Schritte gehen, etwas Kleines essen oder trinken, sich strecken, Kurztrips, Urlaub)

Sind Energielecks und **Energieräuber in uns selbst**, durch Traumareste, Sabotageprogramme, hinderlichen Glaubenssätzen und Prägungen vorhanden, ist es etwas schwieriger, wieder zu seiner Energie zu kommen. Hier empfehle ich, diesen Blockaden durch den kinesiologischen Energie-Check auf den Grund zu gehen und wenn nötig, nachhaltig aufzulösen.

Energie ist nicht unendlich vorhanden! **Teile sie dir gut ein, tanke immer wieder auf. Erhalte dich so körperlich, seelisch und geistig gesund!**



Hast du etwas gefunden, das du jetzt gerne umsetzen möchtest? –  
Schreibe dir dein Vorhaben auf einen Zettel und überlege dir, was  
genau du machen willst und wie und wann du es in die Tat umsetzt!

Neue Gewohnheiten bedürfen einige Zeit bis sie zur Gewohnheit  
werden. Studien belegen, dass es mindestens 28 Tage braucht, bis sich  
ein Tun verfestigt. Daher ist es auch wichtig, nicht zu viel auf einmal  
vorzunehmen. Wenn du mehrere Sachen umändern willst, dann mach  
eines um das andere.

Viel Energie und Power!

Herzlichst

Anita

at-coaching and more gmbh  
Anita Tröhler  
Allmend 3  
4460 Gelterkinden

[www.at-coaching.ch](http://www.at-coaching.ch)

[info@at-coaching.ch](mailto:info@at-coaching.ch)

076 568 13 91

Bilder: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)