



Wie ist Ihr allgemeines Wohlbefinden?



Bitte markieren Sie Ihre Antwort jeweils durch ein Kreuz.

Ernährung	trifft gar nicht zu	trifft über- wiegend nicht zu	trifft kaum zu	neutral	trifft eher zu	trifft über- wiegend zu	trifft völlig zu
1 Ich lege stets sehr viel Wert auf eine ausgewogene Ernährung (Kombination aus frischen Lebensmitteln u.a. Obst & Gemüse, Brot, Wasser & Säfte etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Mir ist wichtig, dass ich die Mahlzeiten in Ruhe und wenn möglich in guter Gesellschaft einnehmen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Ich habe ein Bewusstsein entwickelt, welche Lebensmittel meinem Körper und Seele gut tun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3 bis 8 Punkte:

Eine ausgewogene Ernährung und ein Bewusstsein für die Wirkung von Lebensmitteln gehören zu den zentralen Punkten des menschlichen Wohlbefindens. Informieren Sie sich gerne im Rahmen unserer tegut... Salutogenese Aktion oder über unsere tegut... Kundenbetreuung Ernährung über Mittel und Wirkung.

9 bis 14 Punkte:

Es ist manchmal nicht ganz leicht, eine gesunde Ernährungsweise bewusst in den (Arbeits-)Alltag zu integrieren. Versuchen Sie die Hürde nicht zu hoch zu setzen sondern in kleinen Schritten (z.B. über den tegut... Aktivkalender) Elemente der gesunden Ernährung in Ihren Alltag einzubauen.

15 bis 18 Punkte:

Machen Sie weiter so. Sie haben schon sehr viele Elemente der gesunden Ernährung in Ihren Alltag integriert. Gerne begleiten wir Sie mit unseren tegut... Salutogenese Inhalten zu einem noch besseren Wohlfühl.

19 bis 21 Punkte:

Gratulation! Ihre Ernährungsweise ist vorbildlich. Beachten Sie auch die zwei anderen Elemente der Salutogenese (Bewegung und Bewusstsein), damit Sie ein gesamtheitliches Bild Ihrer Gesundheit erhalten.



Wollen Sie mehr wissen zum Thema Ernährung, dann klicken Sie hier:
<http://www.tegut-salutogenese.com/ernaehrung>

Bewegung	trifft gar nicht zu	trifft über- wiegend nicht zu	trifft kaum zu	neutral	trifft eher zu	trifft über- wiegend zu	trifft völlig zu
4 Auf einem Baumstamm entlang balancieren stellt für mich kein Problem dar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Nach körperlicher Belastung leide ich selten an Muskel- oder Gelenkschmerzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Wenn ich mich körperlich betätige (z.B. Sport oder Spaziergang), bin ich sehr ausdauernd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3 bis 8 Punkte:

Eine regelmäßige Forderung des Körpers gehört zu den zentralen Elementen der menschlichen Gesunderhaltung. Damit ist nicht (nur) Leistungssport gemeint, sondern auch profanere Bewegungsarten wie zum Beispiel ein mit höherem Puls verbundener Spaziergang. Informieren Sie sich gerne im Rahmen unserer tegut... Salutogenese Aktion oder über unsere tegut... Kundenbetreuung Ernährung über Mittel und Wirkung der Bewegung.

9 bis 14 Punkte:

Es ist manchmal nicht ganz leicht, regelmäßige Bewegung in den (Arbeits-)Alltag zu integrieren. Versuchen Sie die Hürde nicht zu hoch zu setzen sondern (im wahrsten Sinne des Wortes) in kleinen Schritten (z.B. über den tegut... Aktivkalender) Elemente der Bewegung in Ihren Alltag einzubauen.

15 bis 18 Punkte:

Machen Sie weiter so. Sie haben schon sehr viele Elemente der körperlichen Bewegung in Ihren Alltag integriert. Gerne begleiten wir Sie mit unseren tegut... Salutogenese Inhalten zu einem noch besseren Wohlfühl.

19 bis 21 Punkte:

Gratulation! Ihre Bewegungsweise ist vorbildlich. Beachten Sie auch die zwei anderen Elemente der Salutogenese (Ernährung und Bewusstsein), damit Sie ein gesamtheitliches Bild Ihrer Gesundheit erhalten.



Wollen Sie mehr wissen zum Thema Bewegung, dann klicken Sie hier:
<http://www.tegut-salutogenese.com/bewegung>

Bewusstsein	trifft gar nicht zu	trifft über- wiegend nicht zu	trifft kaum zu	neutral	trifft eher zu	trifft über- wiegend zu	trifft völlig zu
7 Bewusste Entspannungsübungen (z.B. Lockerung der Rückenmuskulatur) gehört für mich zur täglichen Routine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Ich kann mich sehr gut auf nur eine Tätigkeit konzentrieren und leicht darin eintauchen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Nach einem aufwühlenden Tag komme ich zuhause schnell wieder zur Ruhe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3 bis 8 Punkte:

Eine regelmäßige Forderung des Geistes gehört zu den oftmals vernachlässigten Elementen der menschlichen Gesunderhaltung. Damit ist nicht (nur) Yoga gemeint, sondern auch profanere geistige Übungen wie zum Beispiel das konzentrierte Lesen einer Tageszeitung oder ein bewusstes Reflektieren des Tages. Informieren Sie sich gerne im Rahmen unserer tegut... Salutogenese Aktion oder über unsere tegut... Kundenbetreuung Ernährung über Mittel und Wirkung der Bewegung.

9 bis 14 Punkte:

Es ist manchmal nicht ganz leicht, die Forderung des Geistes in den (Arbeits-)Alltag zu integrieren. Versuchen Sie die Hürde nicht zu hoch zu setzen sondern in kleinen Schritten (z.B. über den tegut... Aktivkalender) Elemente der geistigen Bewegung in Ihren Alltag einzubauen.

15 bis 18 Punkte:

Machen Sie weiter so. Sie haben schon sehr viele Elemente der geistigen Bewegung in Ihren Alltag integriert. Gerne begleiten wir Sie mit unseren tegut... Salutogenese Inhalten zu einem noch besseren Ausgeglichenheit.

19 bis 21 Punkte:

Gratulation! Ihre geistige Balance ist vorbildlich. Beachten Sie auch die zwei anderen Elemente der Salutogenese (Ernährung und Bewegung), damit Sie ein gesamtheitliches Bild Ihrer Gesundheit erhalten.



Wollen Sie mehr wissen zum Thema Bewusstsein, dann klicken Sie hier:
<http://www.tegut-salutogenese.com/bewusstsein>