

# Basic Self Check. Bin ich in der Balance?

Überprüfe Dein Persönliches Stress-Level



# Schritt 1: Intro

- ▶ In Deinem Leben gibt es viele Hinweise darauf, wie sehr du in der Balance oder In-Balance bist. Man könnte auch sagen, Hinweise auf dein persönliches Stress-Level.
- ▶ In diesem Basis Test findest Du eine Auswahl an Fragen aus den 4 Bereichen Körper, Geist, Verstand und Umfeld.
- ▶ **Markiere für jede Frage Auf der Skala von 1 bis 10 - wo Du stehst!?**
- ▶ “1” steht für “trifft auf mich gar nicht zu”.
- ▶ “10” steht für “trifft für mich voll und ganz zu.”
- ▶ Triff Deine Bewertungen zügig und intuitiv.
- ▶ Am Ende wirst du gebeten, dir alles nochmal anzusehen und Deine persönliche und subjektive Gesamtbewertung abzugeben.
- ▶ Die Idee ist, dass Du Dir selbst einen Überblick verschaffst und erste Ideen entwickelst, um deine Situation zu verbessern.

# Schritt 2: Die Fragen

**Markiere für jede Frage Auf der Skala von 1 bis 10 - wo Du stehst!?**

**“1” steht für “trifft auf mich gar nicht zu”.**

**“10” steht für “trifft für mich voll und ganz zu.”**

1. Ich leide unter Kopf-, Nacken-, Rückenschmerzen oder Muskelverspannungen.  
1             10
2. Ich bin oft müde und habe keine Energie.  
1             10
3. Es fällt mir schwer, ein- oder durchzuschlafen.  
1             10
4. Ich finde es schwer, nichts zu tun.  
1             10
5. Ich fühle mich oft gehetzt.  
1             10
6. Mit dem was ich tue fühle ich mich oft nicht anerkannt oder ernst genommen.  
1             10
7. Manchmal wächst mir alles über den Kopf.  
1             10
8. Ich habe wenig Lust auf leckeres Essen, Freunde oder Hobbies.  
1             10
9. Ich bin vergesslicher.  
1             10
10. Wenn ich alleine esse, lese ich, arbeite oder schaue mir etwas auf einem Bildschirm an.  
1             10
11. Zur Entspannung trinke ich Alkohol.  
1             10
12. Ich esse (viel) zu wenig oder (viel) zu viel.  
1             10
13. Bei mir gibt es oft Streit oder zwischenmenschlichen Stress oder Konflikte (beruflich und/oder privat).  
1             10
14. Ich werde oft (bei der Arbeit) gestört.  
1             10

# Schritt 3: Dein Gesamtbild

- ▶ Schau dir jetzt Deine Antworten zu allen Fragen nochmal durch.
- ▶ Wenn du bei mehr als 5 Fragen deutlich ausschlägst, hast du offenbar mit Stress zu kämpfen. Jetzt kommt es auch noch darauf an, wie du diesen Stress selbst subjektiv empfindest. Befeuert Dein Stress dich eher positiv oder empfindest Du Deinen Stress eher als Belastung.
- ▶ Schau Dir also alles nochmal durch und lass Deine Antworten kurz in Dir wirken.
- ▶ Dann entscheide dich und kreuze an, wo Du Dein persönliches Stress-Level momentan siehst, indem du nochmal alles zusammen bewertest:

Meine Gesamt-Bewertung - wo sehe ich mich insgesamt?:



nicht gestresst

stark gestresst

Zone 1

Zone 2

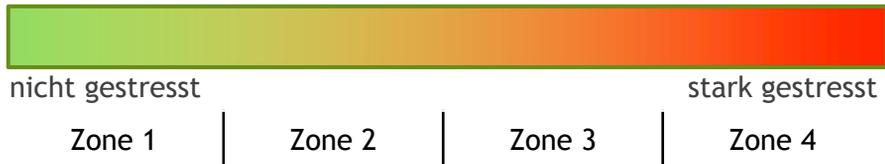
Zone 3

Zone 4

- ▶ Auf der letzten Seite findest Du eine grobe Einordnung der Zonen.
- ▶ In jeder Zone kannst Du an Deiner Balance aktiv arbeiten - zur Vorbeugung, zum Wahren oder zum Wiederherstellen Deiner Balance.
- ▶ Dazu findest Du viele Anregungen auf meiner Homepage [www.oli.kern.com](http://www.oli.kern.com) und in unserer [Facebook-Gruppe](#).
- ▶ Melde Dich auch gerne zu einem persönlichen Gespräch an, wenn du Interesse hast, für Dich tiefer in dieses Thema einzusteigen.

# Schritt 3: Dein Gesamtbild

## ► Meine Gesamt-Bewertung:



## Grobe Einordnung:

- **Zone 1 - Zufriedene Balance**  
Respekt! Du scheinst entspannt mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen und hast alles gut im Griff. Wenn Dich das Thema Entspannung und Balance interessiert, kannst Du vorbeugend Maßnahmen ergreifen oder andere mit Deiner Gelassenheit inspirieren.
  - **Zone 2 - Erste Anzeichen**  
Obwohl alles noch im grünen Bereich zeigst Du erste Anzeichen, um wachsam zu sein. Du kannst vorsorglich deinen Alltag analysieren, um herauszufinden, was genau dich stresst. Wenn du diese Stressoren nicht kontrollierst könnten sie wachsen.
  - **Zone 3 - Unter Strom**  
Deine Antworten zeigen, dass Du schon leidest. Dauerstress ist gesundheitsschädlich und wirkt auch destruktiv für dein soziales Umfeld. Identifiziere die Ursachen für Deinen Stress. Arbeite systematisch daran, den Stress zu reduzieren und Deine Balance für Dich her zu stellen.
  - **Zone 4 - Gefahr im Verzug**  
Dein Ergebnis ist alarmierend. Dauerstress kann zu Krankheiten und körperlichen Schäden führen, Ursache für Konflikte und Isolation sein. Hol Dir in jedem Fall Hilfe und werde aktiv, um entspannter zu werden.
- 
- In jeder Zone kannst Du an Deiner Balance aktiv arbeiten - zur Vorbeugung, zum Wahren oder zum Wiederherstellen Deiner Balance.
  - Dazu findest Du viele Anregungen auf meiner Homepage [www.oli-kern.com](http://www.oli-kern.com) und in unserer [Facebook-Gruppe](#).
  - Melde Dich auch gerne zu einem persönlichen Gespräch an, wenn du Interesse hast, für Dich tiefer in dieses Thema einzusteigen.

"Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch ab und zu einen Wegbegleiter in Form eines Coaches braucht, um sich selbst zu reflektieren, sich weiter zu entwickeln, zu lernen und neue Ziele schneller und gelassener zu erreichen."

Melde Dich gerne zu einem kostenfreien Beratungsgespräch an und sprich mit mir über:

- \* Wo Du gerade stehst und was Dich bewegt?
- \* Wo Du hinwillst?
- \* Was Du konkret verändern möchtest?

Ich hör zu und helfe Dir!

Wir klären zusammen, welche Bereiche Du angehen willst.  
... und warum jetzt ein guter Zeitpunkt ist, etwas zu verändern.

Auf genau Deinem Weg.

Dein Oli Kern

PS: Hier ist der [Link zur Anmeldung](#)



[www.oli-kern.com](http://www.oli-kern.com)

Telefon: 0151 1940 1335

[info@oli-kern.com](mailto:info@oli-kern.com)

[Facebook-Gruppe](#)