

Meine Zielerreichungsskala



1) Wie zufrieden bin ich mit meinem jetzigen Gewicht oder Körper?

1=Nicht zufrieden

10=Sehr zufrieden

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Das ist mein Ziel, das möchte ich erreichen!

Erstes Etappenziel:

Langfristige Vision: _____

2) Wie zufrieden bin ich mit meinem jetzigen Essverhalten, d.h. was, wie, wann und warum ich esse?

1=Nicht zufrieden

10=Sehr zufrieden

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Das ist mein Ziel, das möchte ich erreichen!

Erstes Etappenziel:

Langfristige Vision: _____

3) Wie gestresst fühle ich mich in der aktuellen Lebenssituation? Bzw. Wie hoch empfinde ich meinen aktuellen Stresspegel?

1=Kein Stress

10=Sehr gestresst

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was für eine Art von Stress wirkt auf Sie ein?
