

Dein kleiner Gesundheitscheck

Trage in die Zeilen ein, wie du deinen aktuellen Zustand einschätzt und danach wie du deinen Zustand gerne hättest. Vergib Schulnoten von 1 – 6, wobei 1 der beste und 6 der schlechteste Zustand wäre. Denk daran, dass Gesundheit eine Lebenseinstellung ist. Um die 80 % der Krankheiten sind der Lebensweise geschuldet. Prüfe, wo du dich verbessern könntest.

Körperliche Gesundheit	1	2	3	4	5	6
• Augen (Sehkraft)						
• Augen (Lichtempfindlichkeit)						
• Organe						
• Gelenke						
• Haut						
• Haare						
• Chronische Blasenentzündung						
• Darm (Verdauung/Reizdarm)						
• Darm (Verstopfung)						
• Darm (Durchfall)						
• Allergien						
• Herz/Kreislauf						
• Cholesterin						
• Lunge						
• Regelschmerzen						
• PCO (Stoffwechselstörg. bei Frauen)						
• Hormone						
• Autoimmunerkrankungen						
• Zahnprobleme						
• Parodontose						
• Sexualität/Potenz						
• Sexualität/Lust/Libido						

Befindlichkeiten	1	2	3	4	5	6
• Müdigkeit						
• Kopfschmerz						
• Migräne						
• Lust						
• Haut						
• Haare						
• Verdauung						
• Herz/Kreislauf						
• Hormone						

Geistige Gesundheit	1	2	3	4	5	6
• Vergesslichkeit						
• Gedankenkreisen/Grübeln						
• Schlafstörungen						
• Vergesslichkeit						
• Reizbarkeit/Aggressivität						
• Antriebslosigkeit						
• Rastlosigkeit/Ruhelos						
• Stimmungsschwankungen						
• Depressive Gedanken						
• Depressionen						
• Dankbarkeit (wie oft dankst du bewusst)						
• Liebe (spürst du Liebe in dir? Für dich für andere)						
• Demut (Weißt du eigentlich was Demut ist?)						
• Mitgefühl (Fühlst du mit anderen?)						
• Vergebung (Bedeutet die Last abzulegen)						

Was bist du dir Wert?

Was tust du für dich in folgenden Bereichen?
 Schreib es hier auf und werde dir darüber bewusst!

Leistungsfähigkeit Gehirn Was tust du, um ausgeglichen, gelassen und angemessen im Verhalten zu sein?	
Wie ist dein Schlafverhalten? Wann gehst du ins Bett? Wie viel Stunden Schlaf? Schläfst du durch?	
Wie ist dein Trinkverhalten? Wie viel Liter stilles Wasser trinkst du am Tag? Was trinkst du sonst noch?	
Wie ist dein Essverhalten? - Bio? - Weizen? - Kartoffeln/Reis/Nudeln? - Gemüse? - Obst? - Fleisch? - Süßigkeiten? - Chips & Co.?	
Bewegung Wie viel Stunden - Kraftsport? - Ausdauersport? - Dehnung?	
Gemeinschaft Umgibst du dich mehr mit Menschen, mit denen du lachen kannst, die dir Energie geben und die vielleicht schon da sind, wo du hinmöchtest?	
Oder verbringst du mehr Zeit mit den Menschen, die dir Energie rauben?	

IKAMIBE
 COACHING FÜR PERSÖNLICHKEIT & GESUNDHEIT
 THORSTEN SIEM

Identifiziere die 5 Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst, bzw. mit denen du die intensivste Zeit verbringst. Also die Menschen, die dich (in welche Richtung auch immer) emotional erreichen und beeinflussen. Trage sie hier ein und mach rechts daneben einen grünen ↑, wenn sie dir guttun und dir Energie geben. Mache einen roten Pfeil ↓, wenn sie dir nicht guttun und dir Energie rauben. Ist also die Energiebilanz für dich positiv, dann mach ein ↑ und wenn sie negativ ist, mach ein ↓ rechts neben den Namen.

In der Skala rechts daneben malst du die Skala zu einem Balken aus, so wie du die Ausprägung einschätzt. Immer auf ↑ oder ↓ bezogen, von 0 bis 10.

Namen	↑↓	Skala von 0 – 10
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nun darfst du dir die berechtigte Frage stellen, ob du mit den Menschen, die dir Energie geben, nicht noch mehr Zeit verbringen kannst. Du darfst dir aber auch die Frage stellen, ob du mit den Menschen, die dir Energie rauben weniger Zeit verbringen solltest oder gar den Kontakt ganz einstellen möchtest. Das klingt im ersten Moment vielleicht etwas hart ... denke aber einmal nicht rational und gesellschaftskonform darüber nach, sondern lass dein Herz sprechen.

Suche dir neue Menschen, die sich positiv auf dich auswirken.

Für unsere Gesundheit sind verschiedene Faktoren wichtig.

Gesundheit ruht auf verschiedenen Säulen

Auf der nächsten Seite findest du eine Abbildung mit diesen 6 Säulen. In den Säulen stehen verschiedenste Attribute zu den 6 großen Bereichen. Schau dir bitte jede Säule eingehend an und prüfe, wie gut du in den Teilbereichen aufgestellt bist und wo und wie du dich verbessern könntest. Um eine schnelle Einschätzung geben zu können, kannst du dir auch hierfür eine Skala von 1 – 10 aufmachen und deine Ergebnisse auf ein Extrablatt schreiben.

DEIN
 SELBSTWERT



GESUNDHEIT

IST SELBSTBESTIMMTE, BEWEGTE UND MIT SINN GEFÜLLTE LEBENSWEISE

ERNÄHRUNG	TRINKEN	KÖRPER	SCHLAF	Gemeinschaft	GEHIRN																																																																																																																																																												
<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">Vitalstoffe</td> <td>Bio</td> <td rowspan="2">Mikronährstoffe</td> </tr> <tr> <td>A B C D E K</td> <td>Vitamine</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Mineralstoffe</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Makronährstoffe</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Intervallfasten</td> </tr> <tr> <td colspan="3">75% Sättigung</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Gute Fette</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Proteine</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Energetisierend</td> </tr> </table>	Vitalstoffe	Bio	Mikronährstoffe	A B C D E K	Vitamine	Mineralstoffe			Makronährstoffe			Intervallfasten			75% Sättigung			Gute Fette			Proteine			Energetisierend			<table border="1"> <tr> <th colspan="4">WASSER</th> </tr> <tr> <td rowspan="2">Energetisierend</td> <td rowspan="2">Zellverfügbar</td> <td rowspan="2">Unsere Zellen auch</td> <td>Aus: ca. 70% bestehst du</td> </tr> <tr> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="4">2-3,5 L pro Tag</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Leeres Wasser</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Wasser als Transportmittel</td> </tr> </table>	WASSER				Energetisierend	Zellverfügbar	Unsere Zellen auch	Aus: ca. 70% bestehst du		2-3,5 L pro Tag				Leeres Wasser				Wasser als Transportmittel				<table border="1"> <tr> <th colspan="5">BEWEGUNG</th> </tr> <tr> <td rowspan="2">Wandern</td> <td rowspan="2">Tanzen</td> <td rowspan="2">Kampfkunst</td> <td rowspan="2">Fahrrad</td> <td>Laufen</td> </tr> <tr> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="5">Koordinativ herausfordernd und/oder rhythmisch</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Immer außerhalb der Komfortzone</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Aber nicht übertrieben, möglichst aerob, nicht anaerob</td> </tr> <tr> <th colspan="5">PFLEGE</th> </tr> <tr> <td>Haare</td> <td>Nägel</td> <td>Haut</td> <td>Mund</td> <td>Darm</td> </tr> </table>	BEWEGUNG					Wandern	Tanzen	Kampfkunst	Fahrrad	Laufen		Koordinativ herausfordernd und/oder rhythmisch					Immer außerhalb der Komfortzone					Aber nicht übertrieben, möglichst aerob, nicht anaerob					PFLEGE					Haare	Nägel	Haut	Mund	Darm	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">7 - 8 Std./Tag/Nacht</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Keinen Wecker</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Kein Smartphone</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Kein blaues Licht</td> </tr> <tr> <td>Spät. vor 23 Uhr schlafen</td> <td>Energiereneration</td> </tr> <tr> <td>Keine späten Abendessen</td> <td>Verarbeitung im Gehirn</td> </tr> <tr> <td>Organerholung</td> <td></td> </tr> </table>	7 - 8 Std./Tag/Nacht		Keinen Wecker		Kein Smartphone		Kein blaues Licht		Spät. vor 23 Uhr schlafen	Energiereneration	Keine späten Abendessen	Verarbeitung im Gehirn	Organerholung		<table border="1"> <tr> <td>Familie / Freunde</td> </tr> <tr> <td>Arbeitskollegen</td> </tr> <tr> <td>Spaß & Freude</td> </tr> <tr> <td>Gespräche</td> </tr> <tr> <td>Bindung</td> </tr> <tr> <td>Energieräuber meiden</td> </tr> <tr> <td>Vorbilder suchen</td> </tr> <tr> <td>Vorbild sein</td> </tr> <tr> <td>Misgunst & Neid meiden</td> </tr> <tr> <td>Zuneigung</td> </tr> <tr> <td>Dankbarkeit</td> </tr> <tr> <td>Demut</td> </tr> <tr> <td>Glücksempfindung</td> </tr> </table>	Familie / Freunde	Arbeitskollegen	Spaß & Freude	Gespräche	Bindung	Energieräuber meiden	Vorbilder suchen	Vorbild sein	Misgunst & Neid meiden	Zuneigung	Dankbarkeit	Demut	Glücksempfindung	<table border="1"> <tr> <td colspan="5">Selbstwert-schätzung</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Mentalhygiene</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Achtsamkeitsübungen</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">P M E</td> <td rowspan="2">Thai Chi</td> <td rowspan="2">Yoga</td> <td rowspan="2">Atmung</td> <td>Meditation</td> </tr> <tr> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="5">Lernen</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Außerhalb der Komfortzone</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Du selbst bist zuständig für ...</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Glück</td> <td colspan="3">Freude</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Zufriedenheit</td> </tr> </table>	Selbstwert-schätzung					Mentalhygiene					Achtsamkeitsübungen					P M E	Thai Chi	Yoga	Atmung	Meditation		Lernen					Außerhalb der Komfortzone					Du selbst bist zuständig für ...					Glück		Freude			Zufriedenheit				
Vitalstoffe		Bio		Mikronährstoffe																																																																																																																																																													
	A B C D E K	Vitamine																																																																																																																																																															
Mineralstoffe																																																																																																																																																																	
Makronährstoffe																																																																																																																																																																	
Intervallfasten																																																																																																																																																																	
75% Sättigung																																																																																																																																																																	
Gute Fette																																																																																																																																																																	
Proteine																																																																																																																																																																	
Energetisierend																																																																																																																																																																	
WASSER																																																																																																																																																																	
Energetisierend	Zellverfügbar	Unsere Zellen auch	Aus: ca. 70% bestehst du																																																																																																																																																														
2-3,5 L pro Tag																																																																																																																																																																	
Leeres Wasser																																																																																																																																																																	
Wasser als Transportmittel																																																																																																																																																																	
BEWEGUNG																																																																																																																																																																	
Wandern	Tanzen	Kampfkunst	Fahrrad	Laufen																																																																																																																																																													
Koordinativ herausfordernd und/oder rhythmisch																																																																																																																																																																	
Immer außerhalb der Komfortzone																																																																																																																																																																	
Aber nicht übertrieben, möglichst aerob, nicht anaerob																																																																																																																																																																	
PFLEGE																																																																																																																																																																	
Haare	Nägel	Haut	Mund	Darm																																																																																																																																																													
7 - 8 Std./Tag/Nacht																																																																																																																																																																	
Keinen Wecker																																																																																																																																																																	
Kein Smartphone																																																																																																																																																																	
Kein blaues Licht																																																																																																																																																																	
Spät. vor 23 Uhr schlafen	Energiereneration																																																																																																																																																																
Keine späten Abendessen	Verarbeitung im Gehirn																																																																																																																																																																
Organerholung																																																																																																																																																																	
Familie / Freunde																																																																																																																																																																	
Arbeitskollegen																																																																																																																																																																	
Spaß & Freude																																																																																																																																																																	
Gespräche																																																																																																																																																																	
Bindung																																																																																																																																																																	
Energieräuber meiden																																																																																																																																																																	
Vorbilder suchen																																																																																																																																																																	
Vorbild sein																																																																																																																																																																	
Misgunst & Neid meiden																																																																																																																																																																	
Zuneigung																																																																																																																																																																	
Dankbarkeit																																																																																																																																																																	
Demut																																																																																																																																																																	
Glücksempfindung																																																																																																																																																																	
Selbstwert-schätzung																																																																																																																																																																	
Mentalhygiene																																																																																																																																																																	
Achtsamkeitsübungen																																																																																																																																																																	
P M E	Thai Chi	Yoga	Atmung	Meditation																																																																																																																																																													
Lernen																																																																																																																																																																	
Außerhalb der Komfortzone																																																																																																																																																																	
Du selbst bist zuständig für ...																																																																																																																																																																	
Glück		Freude																																																																																																																																																															
Zufriedenheit																																																																																																																																																																	

DEIN
SELBSTWERT



GESUNDHEIT

IST SELBSTBESTIMMTE, BEWEGTE UND MIT SINN GEFÜLLTE LEBENSWEISE

Ernährung

Trinken

Bewegung

Schlafen

Gemeinschaft

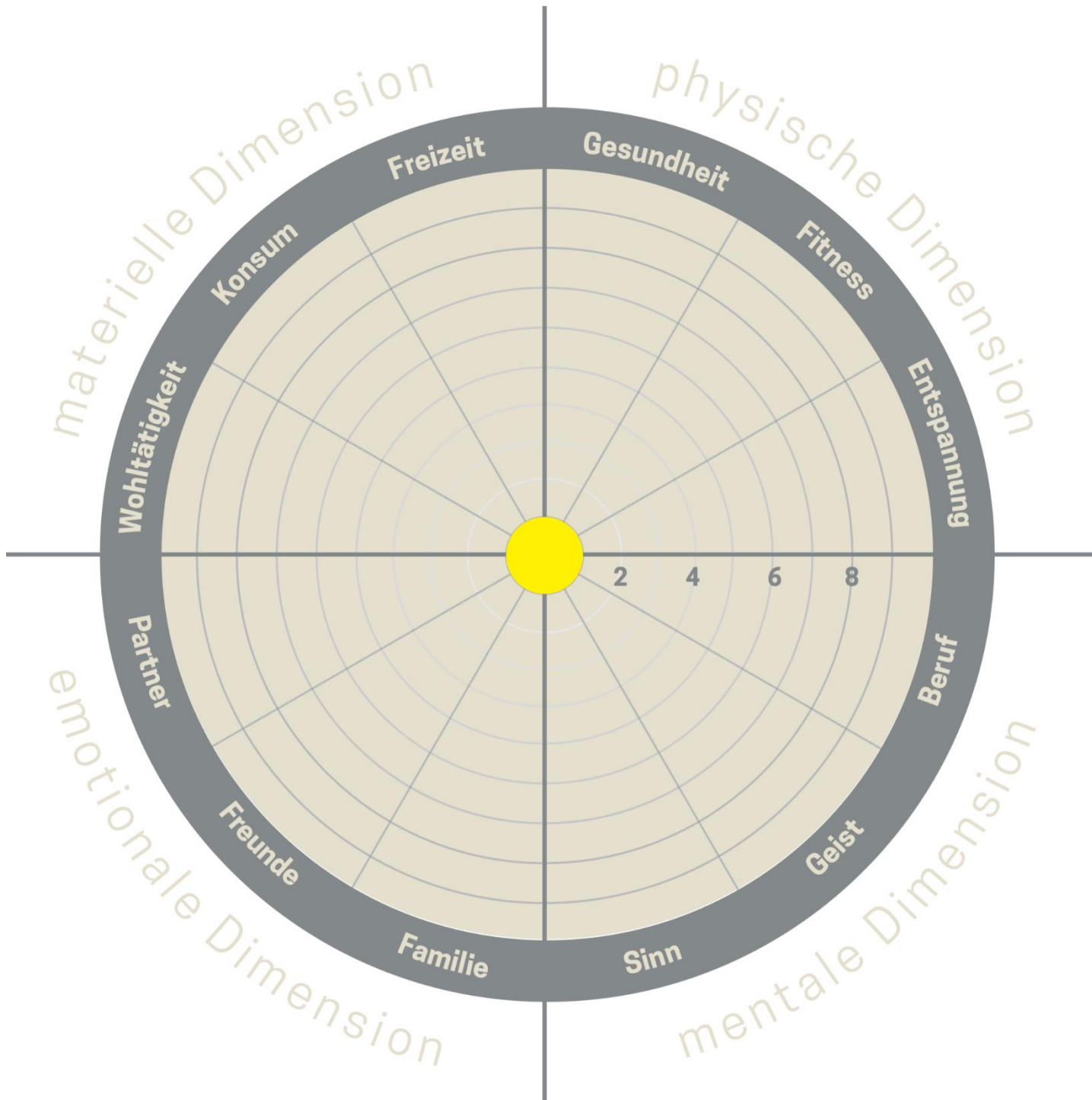
Gehirn

DEIN BENEFIZ

Demenz-Prophylaxe
Gute Verdauung
Wohlfühlgewicht
Vitalität
Starkes Mikrobiom
Ausgeglichenheit
Kraftvoller Haarwuchs
Stressresistenz
Freude & Spaß
Power
Gesunde Zähne
Positive Energie
Knochendichte
Muskelaufbau
Keine Depressionen
Gute Selbstheilung
Wohlfühl
Antrieb im Leben
Positive Ausstrahlung
Wohlfühl
Wissenshunger
Agilität
Kraft
Gesunde Haut

IKAMIBE
COACHING FÜR PERSÖNLICHKEIT & GESUNDHEIT
THORSTEN SIEM

Bei unter 4 ist Handlungsbedarf - 5 ist normal - Ab 8 ist alles gut



Rede von Charlie Chaplin (16.04.1959)

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist.

*Von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich: Das nennt man **VERTRAUEN**.*

Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben.

*Heute weiß ich: Das nennt man **AUTHENTISCH SEIN**.*

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war.

*Heute weiß ich, das nennt man „**REIFE**“.*

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben, und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.

*Heute weiß ich, das nennt man **EHRlichkeit**.*

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.

*Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“, aber heute weiß ich, das ist „**SELBSTLIEBE**“.*

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt.

*Heute habe ich erkannt: das nennt man **DEMUT**.*

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen.

*Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet, so lebe ich heute jeden Tag und nenne es „**BEWUSSTHEIT**“.*

Als ich mich zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krankmachen kann. Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam der Verstand einen wichtigen Partner.

*Diese Verbindung nenne ich heute „**HERZENSWEISHEIT**“.*

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten.

*Heute weiß ich: **DAS IST DAS LEBEN!***

Charlie Chaplin an seinem 70. Geburtstag am 16. April 1959