

Arbeitsblätter Gesundheitswoche



WACKER



Was sind in Deinem Leben die großen Steine?



Schreibe auf, was Du in
Deinem Leben an erster
Stelle stellst.

1. _____

Falls Du Dich nicht
entscheiden kannst:

2. _____

3. _____

Fragebogen

Esstyp

Fragebogen Esstyp				
	Frage	Antwort	1	2
1	Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Ihre Mahlzeiten?	Ja immer	0	
		Öfter	1	
		Eher weniger	2	
		Nein, bin immer in Eile	4	
2	In Ihrer Familie gelten Sie als	Langsamer Esser	0	
		Normaler Esser	2	
		Schneller Esser	4	
		Ja immer	0	
3	Auch in hektischen Zeiten nehmen Sie sich Zeit für das Essen	Mal so mal so	2	
		Das ist für mich nicht machbar	4	
		Ja ich achte darauf	0	
		Ab und zu Völlegefühle	1	
4	Sie essen nicht zu viel und haben daher selten bis nie Völlegefühle	Öfter Völlegefühle	2	
		Ich spare Zeit beim Essen	4	
		Ja immer	0	
		Öfter	1	
5	Bei Fleisch, Fisch und Schinken schneiden Sie die Fettränder weg	Ich lasse Sie meistens dran	2	
		Ich liebe das Fett	4	
		Ja, schon immer	0	
		Öfter	1	
6	Beim Kochen achten Sie auf fettarme und schonende Zubereitung (Dämpfen, Dünsten, Garen)	Eher weniger	2	
		kaum, es muss schnell gehen	4	
		Ja, immer	0	
		Meistens	1	
7	Sie meiden größtenteils fettreiche Zutaten (Sahne, Creme fraiche, Mayonnaise, Speck, ...)	Eher weniger	2	
		Ich koche mit all diesen Zutaten	4	
		Ja, täglich	0	
		Meistens	1	
8	Sie essen täglich frisches Obst und Gemüse	Ab und zu	2	
		Fast nie	4	
		Nein, überhaupt nicht	0	
		Esse ich nur im Notfall	1	
9	Sie lieben frittierte oder panierte Speisen (Pommes Frites, Schnitzel und andere)	Esse ich ab und zu	2	
		Ja, genau	4	
		Ja, immer	0	
		Öfter	1	
10	Sie bevorzugen bei Milchprodukten (Milch, Joghurt, etc.) die fettarmen Artikel	Eher weniger	2	
		Nein	4	
		Nein, überhaupt nicht	0	
		Esse ich selten	1	
11	Sie lieben Schokolade, Torten und/oder andere Süßigkeiten	Esse ich ab und zu	2	
		Ja, genau	4	
		Ja, stimmt genau	0	
		So in etwa	1	
12	Sie essen täglich drei Hauptmahlzeiten und nur wenig bis selten was dazwischen	Ich esse eher unregelmäßig	2	
		Ich esse sehr unregelmäßig	4	
		Ja	0	
		Schon ab und zu	2	
13	Essen ist für Sie etwas Wichtiges in Ihrem Leben	Unwichtig	4	
		Ja, stimmt	0	
		Meistens	1	
		Ich esse auch ohne Hunger	2	
14	Wenn Sie keinen Hunger haben, dann essen Sie auch nichts	Ich acht nicht auf den Hunger	4	
		Ja, immer	4	
		Öfter	2	
		Eher weniger	1	
15	Bei Stress oder schlechter Laune trüsten Sie sich mit Snacks/Süßem und/oder Bier/Wein	Nein	0	
		Ja	0	
		Ich muss lange überlegen	2	
		Keine Ahnung	4	
16	Wissen Sie noch (ohne lange zu überlegen), was Sie vor zwei Tagen mittags gegessen und getrunken haben?	Ja, das macht mir Spaß	0	
		Öfter	1	
		Esse meist das gleiche	2	
		Esse immer das gleiche	4	
17	Sie essen abwechslungsreich und probieren gerne neue Sachen aus			

Fragebogen

Stress

Fragebogen Stress				
	Frage	Antwort	Punktzahl	Ergebnis
1	Hatten Sie das Gefühl stark unter Stress zu stehen?	Ja	2	
		Nein	0	
2	Wie zufrieden waren Sie mit ihrem Leben im letzten Jahr?	Sehr zufrieden	0	
		Ziemlich zufrieden	1	
		Unzufrieden	2	
		Sehr unzufrieden	4	
3	Wie viele Stunden schlafen Sie gewöhnlich?	Weniger als 6h	3	
		Ca. 7-8h	0	
		Mehr als 9h	1	
4	Wie stark stehen Sie zu Hause unter Druck??	Stark	2	
		Mäßig	1	
		Wenig	0	
5	Wie stark stehen Sie in der Arbeit unter Druck?	Stark	2	
		mäßig	1	
		Wenig	0	
6	Sind Sie ehrgeizig?	Sehr	2	
		Mäßig	1	
		Wenig	0	
7	Würden Sie sich als geduldig einschätzen?	Sehr	0	
		Mäßig	1	
		Wenig	2	
8	Können Sie gut abschalten	Nein	2	
		Häufig	1	
		Ja	0	
9	Sind sie gut im Zeitmanagement bzw. teilen Sie sich ihre Zeit gut ein?	Schlecht	2	
		Es geht so	1	
		Gut	0	
10	Wir oft erkennen Sie Situationen rechtzeitig, die für Sie mit Stress verbunden sein könnten und bereiten sich entsprechend vor?	Selten oder nie	2	
		Manchmal	1	
		Oft	0	
11	Wie häufig nehmen Sie schlaffördernde Mittel zu sich	Mehrmals pro Woche	4	
		Einmal pro Woche	2	
		Einmal im Monat	1	
		Nie	0	
12	Wie häufig nehmen Sie kopfschmerzlindernde Medikamente zu sich?	Mehrmals pro Woche	4	
		Einmal pro Woche	2	
		Einmal im Monat	1	
		Nie	0	
13	Legen Sie Wert auf einen sozial anerkannten Job?	Sehr	2	
		Mäßig	1	
		Wenig	0	
14	Neigen Sie immer zu einer schnellen Ausführung folgender Tätigkeiten (Essen, Arbeiten, Gehen)	Ja	2	
		Eher	1	
		Nein	0	
15	Mögen Sie Ihren Job?	Ja	0	
		Im Großen und Ganzen	1	
		Nein	2	
16	Wie oft führen Sie Tätigkeiten aus, die Ihnen Spaß machen?	Mind. einmal täglich	0	
		Mind. einmal pro Woche	1	
		Mind. einmal pro Monat	2	
		Nie	3	
17	Finden Sie einen guten Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit	Ja	0	
		Nein	2	

Fragebogen Herz-Kreislauf

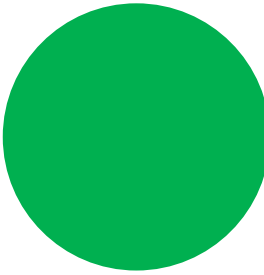
Fragebogen Herz-Kreislaufkrankungen

	Frage	Antwort		Punktzahl	Ergebnis
1	Sind bei Ihnen oder Angehörigen folgende Erkrankungen aufgetreten?	Herzinfarkt/Schlaganfall ja		1	
		nein		0	
		Diabetes Mellitus II ja		1	
		nein		0	
		Bluthochdruck ja		1	
		nein		0	
		Erhöhter Cholesterinspiegel ja		1	
		nein		0	
2	Ihr Body Mass Index kg/Körpergröße m ² ?	Unter 24		0	
		25 – 30		1	
		Über 30		2	
3	Ihr Blutdruck in Ruhe?	Bis 140/90		0	
		140/90 bis 160/95		2	
		Mehr als 160/95		4	
4	Rauchen Sie?	Nichtraucher		0	
		0 bis 10		1	
		10 bis 20		2	
		Mehr als 1 Päckchen		3	
5	Fühlen Sie sich gestresst?	Nie		0	
		Manchmal		1	
		Häufig		2	
		Ständig		4	
6	Sind Sie ein zufriedener Mensch?	Ja		0	
		Ziemlich		1	
		Nein		2	
7	Treiben Sie regelmäßig Ausdauersport?	Keinen		2	
		Bis zu 2 h pro Woche		1	
		2 – 4 h pro Woche		0	
8	Wie lange schlafen Sie durchschnittlich nachts?	Zwischen 6 – 8 h		0	
		Weniger als 6 h		1	
		Mehr als 8 h		1	
9	Achten Sie auf gesunde Ernährung (fettarm /vitaminreich)?	Ja		0	
		Häufig		1	
		Selten		2	
		Nie		3	
10	Wieviel Alkohol nehmen Sie täglich zu sich? (1/2 l Bier entspricht 1/4 l Wein/Tag)	0 – 2 1/2 l Bier		0	
		2 – 3 1/2 l Bier		1	
		Mehr als 3 1/2 l Bier		3	

Auswertung Ess-Typ

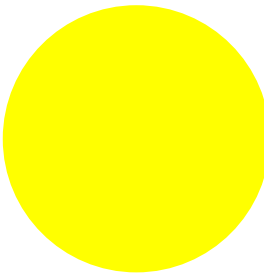
Unter 20 Punkte:

Ihr Ernährungsverhalten scheint vorbildlich zu sein. Sie achten auf eine begrenzte Kalorienzufuhr. Bei der Auswahl der Speisen legen Sie Wert auf gesunde Nahrungsmittel. Ernährung erscheint Ihnen wichtig. Ihr Essverhalten könnte nicht besser sein. Wenn Sie die Puzzelteile Bewegung und Regeneration ebenfalls so gut „handeln“, dürfte Ihrem Weg zur Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit nichts mehr im Wege stehen.



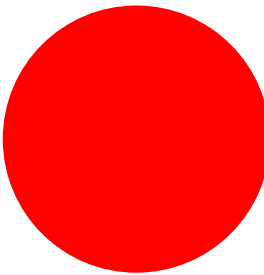
20-35.Punkte:

Ihr Ernährungsverhalten ist noch nicht optimal. Es bestehen gerade in den Bereichen, wo Sie 4 Punkte angekreuzt haben, Ansatzmöglichkeiten, um Ihr Ess- oder Ernährungsverhalten gesünder zu gestalten. Schon kleine Veränderungen können sich auf Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit positiv auswirken.



Über 35

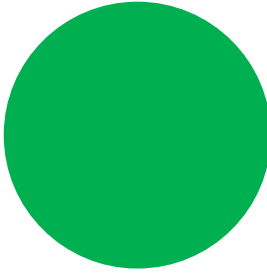
Ihr Ernährungsverhalten könnte deutlich besser sein. Sie machen sich wohl kaum Gedanken über das „Was“ und „Wie“ sie Nahrung zu sich nehmen. Beschäftigen Sie sich mit Ihrer Ernährung. Verändern Sie Ihr Essverhalten und legen Sie Wert bei der Auswahl auf gesunde Speisen und Nahrungsmittel. Sie werden merken, wie die Veränderungen Ihnen und Ihrem Körper guttun. Denken Sie daran, dass Sie von dem Leben, was Sie Ihnen zuführen



Auswertung Stress

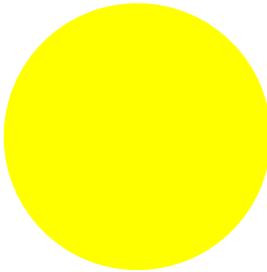
Unter 10 Punkte:

Gratulation. Sie bringt nichts aus der Ruhe. Sie haben Ihr Leben im Griff. Sie können mit belastenden Situationen bestens umgehen. Ihnen gelingt eine optimale Balance zwischen Arbeit und Familie. Phasen der Belastung wechseln sich mit Phasen der Entspannung ab, so dass immer wieder eine ausreichende Regeneration sichergestellt ist. Wenn es um das Puzzelteil Ernährung ebenfalls so gutbestellt ist, sind sie auf dem besten Weg zu Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit



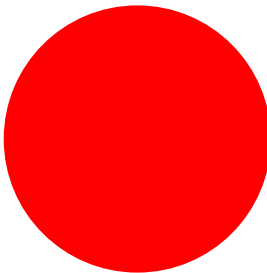
11-25 Punkte:

So ist das Leben. Es gibt Höhen und Tiefen. Mal gelingt es einem die Balance zu finden, manchmal gerät man aus dem Gleichgewicht. Versuchen Sie Kurs zu halten, auch wenn es schwierig ist. Finden Sie in der „rush hour des Lebens immer wieder Zeit für Erholung und Regeneration und überprüfen Sie ihre Stressoren und Stressverstärker. Setzen Sie sich Ziele und packen Sie Veränderungen an. Vielleicht lassen sich einige belastende Situationen so besser in den Griff kriegen oder entstehen erst gar nicht. Schon kleine Veränderungen können sich auf Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit positiv auswirken



über 25

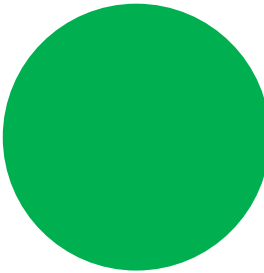
Achtung. Ihr Leben scheint gewaltig aus der Balance geworfen zu sein. Regeneration und Entspannung kommen zu kurz. Ihre Gesundheit ist ernsthaft gefährdet. Bringen Sie Struktur in Ihr Leben. Planen Sie Pausen ein. Überdenken Sie ihr Leben, was ist wichtig, was nicht, was will ich. Setzen Sie sich Ziele. Werden Sie sich im Klaren welche Situationen in Beruf und Familie stellen Belastungen für mich dar. Vielleicht sind häufige Erkrankungen eine Folge Ihres Raubbaus an der Gesundheit. Nutzen Sie diese Woche und verändern Sie etwas. Ein kleiner Schritt in die richtige Richtung kann der größte werden. Das Leben ist zu kurz für irgendwann.



Auswertung Herz-Kreislauf

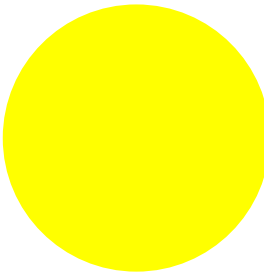
bis 8 Punkte:

Weiter so. Die Wahrscheinlichkeit, dass bei Ihnen eine Herz-Kreislauf Erkrankung auftritt, geht gegennull. Sie weisen ein geringes Risikoprofil auf. Sie scheinen alles im Griff zu haben, was zu Ihrer Gesundheit beiträgt. Betätigen Sie sich aber regelmäßig aktiv, achten Sie auf Ihre Ernährung und managen Sie Ihr Leben weiterhin so gut. Dann dürfte eine ausgewogene Work-Life-Balance hergestellt sein. Sie ist die Grundlage dafür, dass Sie gesund bleiben, sich wohlfühlen und leistungsfähig bleiben.



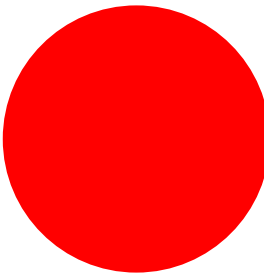
9-17 Punkte:

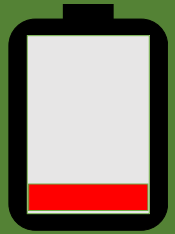
Na ja. Ab heute sollten Sie die Gelegenheit nutzen und Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen. Sie weisen einiger sogenannter Risikofaktoren auf, die die Alterung des Herz-Kreislauf-Systems beschleunigen. Doch mit Bewegung und gesundheitsbewussten Verhalten lassen sich vieler dieser Risikofaktoren positiv beeinflussen. Nutzen Sie die Chance und beginnen Sie noch heute. Fügen Sie Ihrem Leben nicht Jahre, sondern Vitalität und Lebensfreude hinzu.



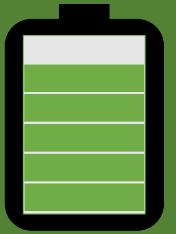
Über 18

Achtung. Es ist höchste Zeit Ihr Verhalten und Lebensgewohnheiten zu verändern. Risikofaktoren, die die Alterung des Herz-Kreislauf-Systems beschleunigen, treten bei Ihnen gehäuft auf. Machen Sie sich Gedanken, wie sie Ihren Lebensstil umstellen können. Versuchen Sie die Puzzleteile Bewegung, Entspannung und Ernährung geschickt zusammenzusetzen, damit Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit keine Traumschlösser bleiben





„Das Weissbier-Energieprofil“



Wie leer bist Du?



erbärmlich

na ja

ganz passabel

sensationell

Stelle Dir Deine Kraft bzw. Energie als Flüssigkeit in einem Glas vor.
Entscheide dich spontan, wo dein Füllstand gerade liegt.

Meine Energiekurve

zu welcher Tageszeit....

- a) habe ich am meisten/wenigsten Energie?
- b) bin ich bester/schlechtester Stimmung?
- c) bin ich am robustesten gegen Stress/am anfälligsten für Stress?
- d) ist meine Konzentrationsfähigkeit am besten/schlechtesten?
- e) sind meine rationale Denkfähigkeit und meine Logik am besten oder schlechtesten?
- f) Ist meine Intuition am besten/schlechtesten?
- g) kann ich mich am besten/wenigsten überwinden Schwieriges und Unangenehmes zu tun?

Energiekurven

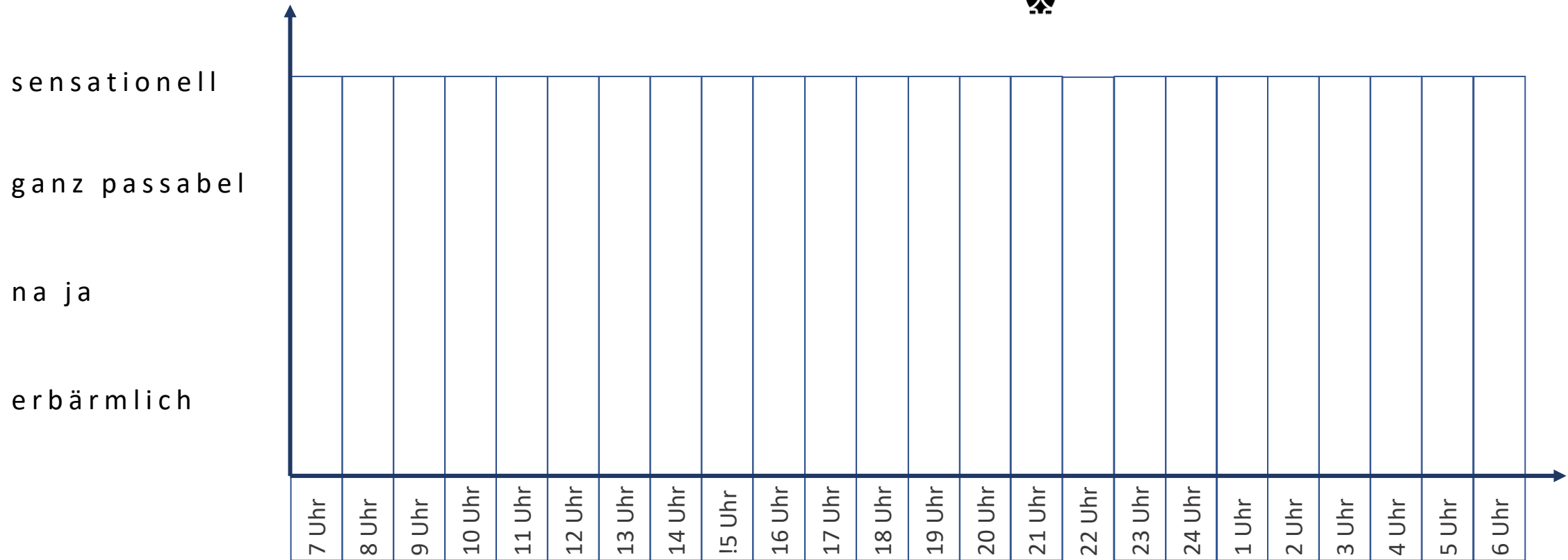
Meine Leistungskurve



Lärche

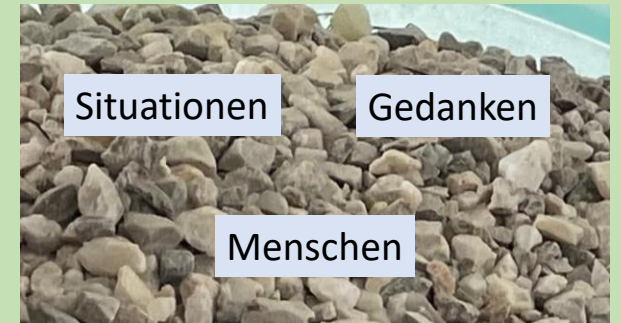


Eule



Energiekurven

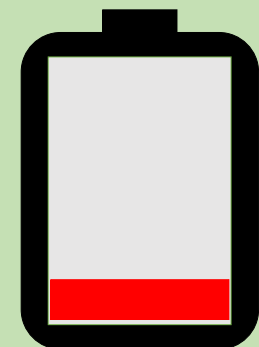
Was sind in Deinem Leben die
Sand und Kieselsteine
bzw.
Kraft- und Energieräuber?



Schreibe auf, was verantwortlich ist, dass Du Dich leer fühlst.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Stressverstärkende Gedanken		Trifft zu				
		voll	ziemlich	etwas	nicht	Ergebnis
1	Am liebsten mache ich alles selbst	3	2	1	0	
2	Aufgeben kommt für mich niemals in Frage	3	2	1	0	
3	Es ist entsetzlich, wenn es nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe	3	2	1	0	
4	Ich muss unter allen Umständen durchhalten	3	2	1	0	
5	Wenn ich mich wirklich anstrengte, dann schaffe ich das	3	2	1	0	
6	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich meine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte	3	2	1	0	
7	Ich muss den Druck (Angst, Schmerz etc.) aushalten	3	2	1	0	
8	Ich muss immer für meinen Betrieb da sein	3	2	1	0	
9	Man muss wirklich hart gegen sich selbst sein	3	2	1	0	
10	Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe	3	2	1	0	
11	Ich will andere nicht enttäuschen	3	2	1	0	
12	Es gibt nichts schlimmeres, als Fehler zu machen	3	2	1	0	
13	Auf mich muss 100%iger Verlass sein	3	2	1	0	
14	Es ist schrecklich, wenn andere auf mich böse sind	3	2	1	0	
15	Starke Menschen brauchen keine Hilfe	3	2	1	0	
16	Ich will mit allen Menschen gut auskommen	3	2	1	0	
17	Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren	3	2	1	0	
18	Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen	3	2	1	0	
19	Es ist wichtig, dass mich alle mögen	3	2	1	0	
20	Bei Entscheidungen muss ich mir 100% sicher sein	3	2	1	0	
21	Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte	3	2	1	0	
22	Ohne mich geht es nicht	3	2	1	0	
23	Ich muss alles richtig machen	3	2	1	0	
24	Es ist schrecklich auf andre angewiesen zu sein	3	2	1	0	
25	Es ist fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt+968	3	2	1	0	

Stressverstärkende Gedanken

1. Sei perfekt
2. Sei beliebt
3. Sei unabhängig
4. Behalte die Kontrolle
5. Halte durch

Wert1 Sei perfekt

Addiere Punkte zu den Gedanken 6,8,12,13,23

Wert 2 Sei beliebt

Addiere Punkte zu den Gedanken 11,14,16,17,19

Wert 3 Sei unabhängig

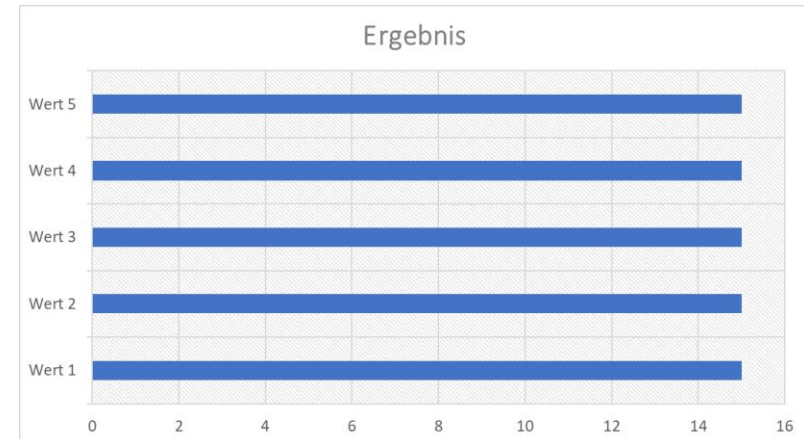
Addiere Punkte zu den Gedanken 1,15,18,22,24

Wert 4 Behalte die Kontrolle

Addiere Punkte zu den Gedanken 3,10,20,21,25

Wert 5 Halte durch

Addiere Punkte zu den Gedanken 2,4,5,7,9



Stressverstärkende Gedanken

POSITIV DENKEN

Die Übung „der guten Dinge“

Nicht nur Gefahren erkennen und Gefühle der Enttäuschungen verarbeiten, sondern das Positive sehen, fördern und Dankbarkeit wahrnehmen.

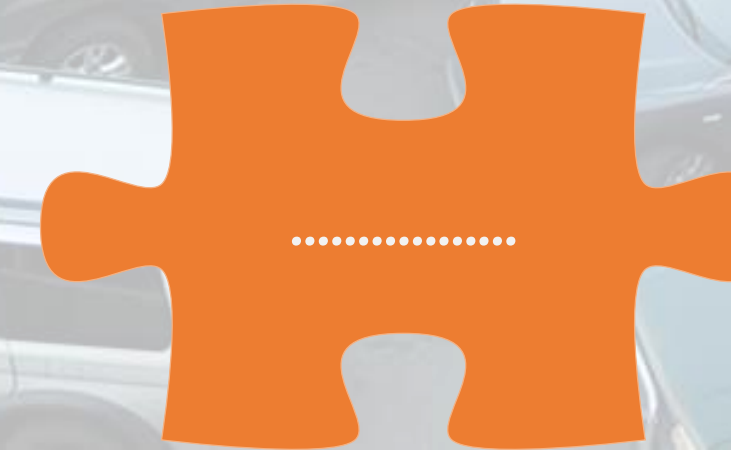
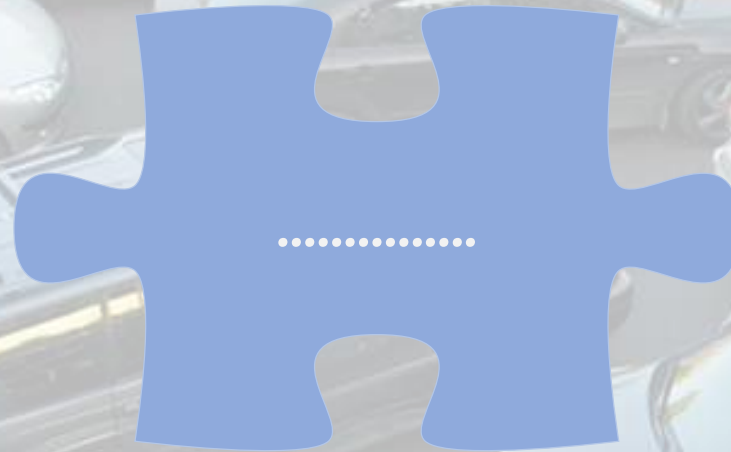
Die Übung "Drei gute Dinge"

Nehme Dir abends ein paar Minuten Zeit. Zum Beispiel nach der Arbeit oder bevor Du zu Bett gehst. Denke an

drei gute Dinge,

die Dir tagsüber widerfahren sind, und schreibe sie auf. Lasse diese Situationen noch einmal in Deinem Geist auftauchen. Nehme wahr, wie Du Dich dabei fühlst, und beantworte für jede Situation die Frage:
Wie ist es dazu gekommen?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____



Wo setze ich an?



Gesundheit