

INTAKE

6 DOMÄNEN MODELL



Hej!

Schön, dass du die Gelegenheit nutzen möchtest, deiner ganzheitlichen Gesundheit im neuen Jahr einen Schub zu geben! Ich freue mich sehr darüber! :)

Nimm dir bitte die Zeit, den Fragebogen in Ruhe auszufüllen. Er enthält Fragen zu verschiedenen Themen wie zum Beispiel deinem Immunsystem, deinem Schlafverhalten, deiner Ernährung, deiner Bewegung, deinem Stressempfinden und deiner Atmung.

Du kannst den ausgefüllten Bogen entweder ausdrucken oder per E-Mail an mich senden: info@elskehartelman.com. Anhand einer ausführlichen Analyse deiner Antworten werde ich prüfen, welche Domänen bei dir eventuell problembehaftet sind. In deinem nächsten regulären Behandlungstermin, sei es mit oder ohne ärztliche Verordnung, werde ich die Ergebnisse der Analyse in einem persönlichen Gespräch ausführlich mit dir besprechen. Während dieses Analyse- und Beratungsgesprächs werde ich dir praktische Richtlinien und Tipps geben, um Körper und Geist Schritt für Schritt ins Gleichgewicht zu bringen und deine Vitalität bestmöglich zu steigern.

Für diese Analyse und Auswertung deiner Gesundheitsdomänen entstehen dir keine zusätzlichen Kosten. Ich möchte dich einfach dabei unterstützen, das neue Jahr so gesund wie möglich zu beginnen! Lediglich das persönliche Analyse- und Beratungsgespräch wird wie eine reguläre Behandlung verbucht.

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit dir Wege zu finden, wie du deine Gesundheit verbessern und deine Vitalität steigern kannst. Für weitere Fragen oder zur Terminvereinbarung stehe ich dir gerne zur Verfügung.

Deine Elske

P.S.: Möchtest du den 6-Domänen-Fragebogen lieber in gedruckter Form erhalten? Bitte spreche mich einfach an!



Wie viele Stunden schläfst du durchschnittlich pro Nacht?

Liegst du abends im Bett noch lange wach, bevor du einschläfst?

Wachst du nachts einmal oder mehrmals auf? Wenn ja, wie oft?

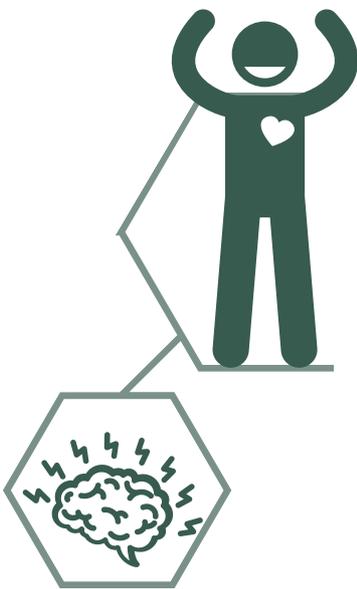
Wachst du morgens mit einem ausgeruhten Gefühl auf?

Hast du das Gefühl, tief und fest zu schlafen?

Wachst du leicht auf, wenn der Wecker klingelt?

Wachst du morgens mit einer hohen/schnellen Atmung auf?

Wachst du morgens mit hoher Körperspannung auf?



STRESS

Erfährst du täglich Stress?

Bist du manchmal verärgert aufgrund von Dingen,
die außerhalb deiner Kontrolle geschehen?

Hast du häufig das Gefühl, dass Dinge dir leicht
von der Hand gehen bzw. dir leicht fallen?

Bist du gut darin, mit unerwarteten Ereignissen umzugehen?

Leidest du in Zeiten von Stress manchmal an Halsproblemen,
Heiserkeit oder Husten?

Hast du manchmal das Gefühl, die Dinge, die du zu tun hast,
nicht bewältigen zu können?

Hast du regelmäßig Pausen und nutzt diese auch?

Arbeitest du oft noch abends weiter?

In welchem "Stress-Mindset" erkennst du dich am meisten? (Bitte ankreuzen)

Mindset 1: "Stress ist schlecht"

- Das Erleben von Stress ist schlecht für meine Gesundheit und Vitalität.
- Das Erleben von Stress macht mich weniger produktiv und leistungsfähig.
- Das Erleben von Stress beeinträchtigt meine Entwicklung und mein Wachstum.
- Die Effekte von Stress sind negativ, und ich muss diese verhindern.

Mindset 2: "Stress ist von Nutzen"

- Das Erleben von Stress verbessert meine Gesundheit und Vitalität.
- Das Erleben von Stress steigert meine Leistung und Produktivität.
- Das Erleben von Stress unterstützt mich in meiner Entwicklung und meinem Wachstum.
- Die Effekte von Stress sind positiv, und ich kann diese nutzen.



Hast du manchmal ein beklemmendes Gefühl oder das Gefühl der Atemnot?

Hast du schnell Muskelkater oder schwere Beine,
auch wenn du keinen Sport betrieben hast?

Leidest du manchmal an Schwindel?

Spannst du tagsüber deine Bauchmuskeln an oder ziehst du den Bauch ein?

Hast du Beschwerden im Beckenboden, wie Schmerzen oder Inkontinenz?

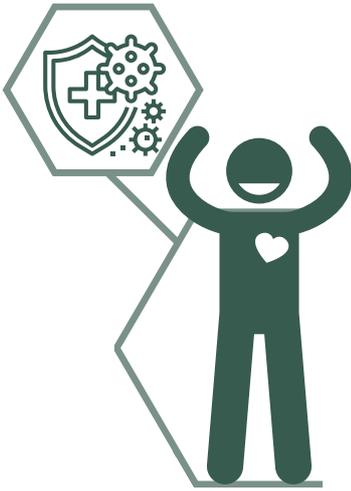
Hast du regelmäßig Kopf- und/oder Nackenschmerzen?

Erkennst du folgende Symptome? (Bitte ankreuzen)

- Erschöpfung
- Rheumatische Beschwerden
- Regelmäßige Entzündungen an Muskeln und/oder Gelenken?

Erkennst du folgende Symptome? (Bitte ankreuzen)

- Seufzt du regelmäßig nach deiner Ausatmung?
- Nervosität und Herzklopfen?
- Husten und Heiserkeit (in Zeiten von Stress)?



IMMUNSYSTEM

Bist du im Winter regelmäßig erkältet oder krank?

Wenn du erkältet/krank bist, dauert das länger als eine Woche?

Leidest du regelmäßig an Hautproblemen oder Ekzemen?

Kannst du die Qualität deiner Zähne als gut beschreiben?

Duschst du häufiger als einmal am Tag?

Hast du regelmäßig ein Gefühl von Steifigkeit, wenn du morgens aufstehst?

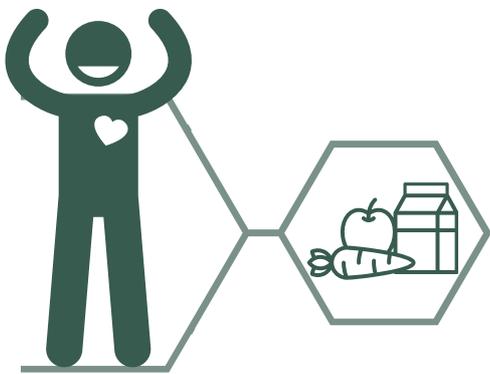
Fühlst du dich regelmäßig müde nach dem Essen?

Leidest du manchmal an Verstopfung und/oder Durchfall?

Hast du 1-2 mal täglich Stuhlgang?

Hast du regelmäßig einen Blähbauch?

Blutet dein Zahnfleisch, wenn du einen Zahnstocher benutzt?



ERNÄHRUNG

Beschreibe einen Tag lang, was du isst. Wenn du zum Beispiel ein Brötchen isst, nimmst du Butter dazu? Und welchen Belag verwendest du?

Morgens:

Zwischendurch Ja/ Nein? Wenn ja, was:

Mittags:

Zwischendurch Ja/ Nein? Wenn ja, was:

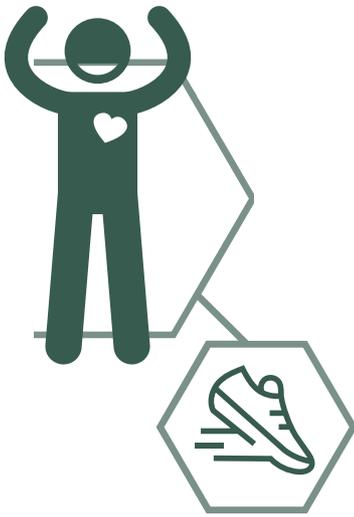
Abends:

Isst du vor dem Zubettgehen noch einmal etwas? Wenn ja, was isst du?

Flüssigkeiten:

- | | |
|--|--------------|
| <input type="checkbox"/> Kaffee | Menge: _____ |
| <input type="checkbox"/> Tee | Menge: _____ |
| <input type="checkbox"/> Wasser | Menge: _____ |
| <input type="checkbox"/> Alkoholische Getränke | Menge: _____ |
| <input type="checkbox"/> Sonstiges: | Menge: _____ |





BEWEGUNG

Wie viel Zeit verbringst du am Tag draußen? _____

Wie viele Stunden sitzt du durchschnittlich am Tag? _____

Schaffst du es, dich alle 20 Minuten zwischendurch kurz zu bewegen? _____

Wie viele Stunden pro Woche betreibst du Sport? Und welche Sportart(en)? _____

Hattest du in der Vergangenheit Verletzungen? Wenn ja, welche?

Notiere bitte auch Operationen und/oder Narben.

Wie würdest du deine aktuelle Vitalität auf einer Skala von 0-10 bewerten? _____