

Wie fit sind Sie mental?

Mentale-Checkliste

	Ja	Nein
1 Fühlen Sie sich momentan sehr stark?	0	0
2 Haben Sie für sich Ihre persönlichen Ziele schriftlich notiert?	0	0
3 Gönnen Sie sich regelmäßig pro Tag eine kurze „Auszeit“?	0	0
4 Haben Sie sich schon einmal verstärkt Gedanken gemacht, wieso Sie manches immer wieder vor sich herschieben?	0	0
5 Haben Sie oft Stress oder sind Sie oftmals verärgert?	0	0
6 Treiben Sie regelmäßig Sport wie z. B. Joggen, Schwimmen, Wandern?	0	0
7 Lesen Sie Bücher über mentale Fitness?	0	0
8 Haben Sie schon einmal Ihre Wortwahl „untersucht“ und beobachtet?	0	0
9 Sind Ihre Freunde und Bekannte eher als „positive Menschen“ zu bezeichnen?	0	0
10 Sind Sie ein Positiv-Denker?	0	0
11 Kennen Sie die Mental-Gesetze?	0	0
12 „Träumen“ Sie regelmäßig Ihre Ziele?	0	0
13 Nutzen Sie mentale Entspannungstechniken?	0	0
14 Nutzen Sie das Entspannungspotenzial von Musik auch tagsüber?	0	0

Wie oft haben Sie mit NEIN geantwortet?