

## Vorab-Selfi für die Beratung und Betreuung

### Warum sollten Sie dieses Vorab-Selfi ausfüllen?

Um eine bestmögliche Betreuung und Beratung auf Ihren Ist-Zustand, Ihre Wünsche und Ihre Alltagssituationen zu gewährleisten, ist es wichtig für mich, möglichst viel von Ihnen zu erfahren.

Der Unterschied zwischen allgemein gültigen Tipps und einem individuellen Coaching ist die Beratung und Betreuung aufgrund von diesen Hintergrund Informationen.

Nehmen Sie sich deshalb die Zeit und versuchen Sie, dieses „Vorab-Selfi“ möglichst objektiv auszufüllen.

Alle mit \* gekennzeichneten Felder bitte in Ihren Worten (ggf. mit Begründung) beschreiben.

Ich bitte Sie, auch Informationen die nicht relevant erscheinen, der Vollständigkeit halber, trotzdem auszufüllen.

### Das bin ich:

Alter: \_\_\_\_\_ Größe: \_\_\_\_\_ cm Gewicht: \_\_\_\_\_ kg

meine Figur\*: \_\_\_\_\_

ggf. meine Problemzone(n)\*: \_\_\_\_\_

Familienstand: \_\_\_\_\_

im Haushalt leben(auch Tiere)\*: \_\_\_\_\_

Mein Beruf\*: \_\_\_\_\_ Meine Arbeitszeit\*: \_\_\_\_\_

Mein (Arbeits-)Alltag (sitzend, stehend, einseitig...)\*: \_\_\_\_\_

Meinen (Arbeits-)Alltag empfinde ich als (bitte ankreuzen, Mehrfachnennung möglich):

<input type="checkbox"/> körperlich aktiv	<input type="checkbox"/> körperlich inaktiv	<input type="checkbox"/> Geistig anstrengend	<input type="checkbox"/> stressig
<input type="checkbox"/> einseitig	<input type="checkbox"/> vielseitig	<input type="checkbox"/> unbefriedigend	<input type="checkbox"/> ausgewogen

Meine Freizeit gestalte ich so\*:

---

---

---

Mein Wunsch zur Beratung / Betreuung\*:

---

---

---

Vorab-Selfi für die Beratung und Betreuung

**Schreiben Sie hier Lebensmittel und Getränke auf, die Sie regelmäßig konsumieren:**

**Schreiben Sie hier Lebensmittel und Getränke auf, die Sie niemals zubereiten oder essen würden:**

**Gibt es körperliche und / oder geistig-seelische Beeinträchtigungen oder Erkrankungen? Wenn ja welche:**

**Ich nehme folgende Medikamente, Nahrungsergänzungen oder Naturheilpraktische Zusätze ein (Art/Menge/Zeit):**

**Das könnte ebenfalls noch wichtig sein:**