

## Bestandsaufnahme

### Bereitschaft zur Veränderung

Die folgenden Fragen sollen zeigen, ob du bereit bist zur Veränderung deiner Gewohnheiten. Mache diesen Test, um für dich herauszufinden, ob du Unterstützung bei der Umsetzung deines *WellAging Lifestyles* benötigst. Sei dabei ehrlich zu dir selbst!

Ich habe lange und intensiv über die Zukunft, das Alter und meine Lebensweise nachgedacht und bin zu dem Entschluss gekommen, dass ich etwas ändern muss!

Ja (+1)     Nein (+0)

Ich habe akzeptiert, dass LANGFRISTIGE statt kurzfristige Änderungen in meiner Lebensweise nötig sind, um meine Gesundheit und Verjüngung zu optimieren.

Ja (+1)     Nein (+0)

Ich werde erst dann wirklich zufrieden sein, wenn ich schnell spürbare Veränderungen sehe!

Ja (0)                       Nein (+1)

Ich akzeptiere, dass Veränderungen langsam und Ergebnisse anfangs kaum wahrnehmbar sein können!

Ja(+1)     Nein (+0)

Ich überlege ernsthaft, ein Gesundheitsprogramm anzugehen, weil ich es will und nicht, weil eine andere Person es mir nahegelegt hat!

JA (+1)     Nein (+0)

Ich bin der Ansicht, dass eine WellAging Beratung oder Coaching auch andere Probleme in meinem Leben lösen wird.

Ja (0)     Nein (+1)

Ich bin bereit zu einer Veränderung und möchte mich wirklich bewegen.

Ja (+1)     Nein (+0)

Ich bin überzeugt, dass ich erfolgreich sein werde, solange ich nicht zu häufig mit meinem Veränderungsprogramm aussetzen werde.

Ja (+0)     Nein (+1)

Mir ist klar, dass ich jede Woche Zeit und Ressourcen für die Planung der wichtigen Veränderungen benötige.

Ja (+1)     Nein (+0)

Sobald ich erste Ergebnisse wahrnehme, verliere ich unweigerlich meine Motivation weiterzumachen.

Ja (+0)     Nein (+1)

Ich will eine Veränderung beginnen, glaube aber, dass es zu diesem Zeitpunkt in meinem Leben noch zu nicht passt oder zu früh ist.

ja (+0)     Nein (+1)

Gesamte Punktezahl:


## Ergebnisse

Die eine Antwort die darüber entscheidet, ob du zu einer Veränderung bereit bist, gibt es nicht.

### **A) Wenn du 8 oder mehr Punkte hast.**

In diesem Fall gibt es für dich gute Gründe sofort mit einem Gesundheitsprogramm zu beginnen. In den Bereichen, in denen du keine Punkte erzielt hast kannst du noch dazulernen.

### **B) Wenn du zwischen 5 oder 7 Punkte hast.**

Hier solltest du deine Motivation für ein solches Programm und die dazugehörigen Methoden überprüfen. Sie dir noch einmal die Fragen an, bei denen du mit 0 geantwortet hast.

### **C) Wenn du 4 oder weniger Punkte erreicht hast.**

Vielleicht ist jetzt nicht die richtige Zeit für Veränderung. Deine Antworten lassen vermuten, dass du vielleicht noch nicht bereit bist, die notwendigen Anstrengungen zu unternehmen, um diese Herausforderung erfolgreich zu meistern. Du solltest deine Motivation, sowie die Vor und Nachteile noch einmal überdenken. Steige tiefer in das Thema ein und mache dich mit der Methode und dem *WellAging Lifestyle* vertraut, dann werden die Antworten mit der Zeit kommen.

Du hast noch Fragen oder benötigst noch weitere Informationen? Dann schreibe uns einfach eine Nachricht über WhatsApp: 015738398732 oder vereinbare direkt deinen persönlichen Beratungstermin.

Wir freuen uns auf Dich!

Dein *WellAging Lifestyle* Team