

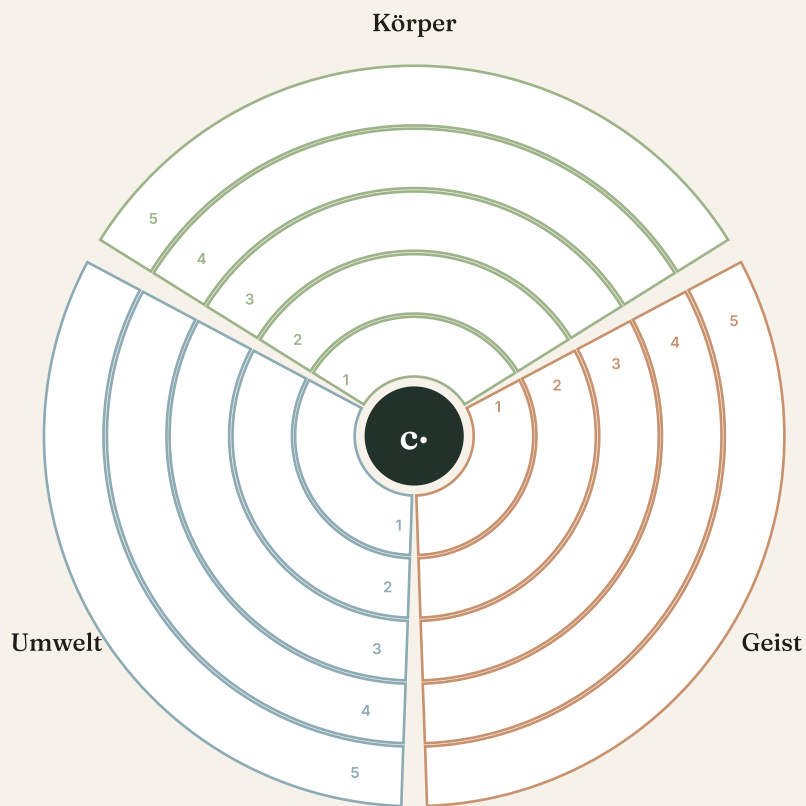
Mein Rad der Gesundheit

Nimm dir fünf Minuten. Bewerte jeden der drei Bereiche von 1 (**schlecht**) bis 5 (**sehr gut**) und male in jedem Bereich so viele Ringe aus, wie du vergibst. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, nur dein Gefühl der letzten Tage.

Ausmalen kann entspannen. In kleineren Studien senkte kurzes Ausmalen das Angstempfinden, ähnlich wie freies Zeichnen (z. B. Curry & Kasser 2005; Meta-Analyse in *Art Therapy*, 2021). Die Studienlage ist noch begrenzt, eine Wirkung speziell auf das Nervensystem ist nicht belegt.

Datum _____

Wie fühle ich mich gerade? _____



Körper

Symptome, Schmerzen,
Leistungsfähigkeit, Schlaf,
Körperfunktionen.
Wie erholt wache ich auf?

Geist

Stimmung, Gefühle, Energie, Sinn und
Halt.
Habe ich Kraft und Freude?

Umwelt

Beruf, Beziehungen, Ernährung,
Bewegung, Natur.
Was gibt mir Energie, was kostet sie?

Was fällt mir auf? Was möchte ich verändern?

Trage hier regelmäßig deine Werte ein, zum Beispiel einmal pro Woche oder vor jedem Termin. So siehst du, was dir guttut und wo du gegensteuern möchtest.

[illegible]

5 = sehr gut