

7KF Selbsttest



Anleitung:

1. Beantworten Sie zu jedem der sieben Schlüsselfaktoren die angeführten fünf Fragen. Denken Sie dabei an die letzten drei Monate.
2. Kreuzen Sie jede Frage an, die Sie gewissenhaft mit „Ja“ beantworten können. Für jedes „Ja“ bekommen Sie einen Punkt auf der fünfteiligen Skala. Auch halbe Punkte sind möglich.
3. Markieren Sie im Spinnennetz-Diagramm bei jedem Schlüsselfaktor die Gesamtpunktzahl, die Sie erreicht haben.
5. Verbinden Sie die Punkte mit Linien und färben Sie die dadurch entstehende Fläche ein. Damit bekommen Sie eine gute Übersicht, in welchen Bereichen Sie sich verbessern können.

KeyFact

1

Ausdauer

- Können Sie drei Stockwerke über eine Treppe gehen, ohne sich ausruhen zu müssen?
- Können Sie zwei Kilometer zügig gehen und sich dabei unterhalten?
- Trainieren Sie zweimal pro Woche für mindestens 30 Minuten Ihre Ausdauer (Walking, Radfahren, Laufen, Schwimmen etc.)?
- Gehen Sie täglich die empfohlenen 8000 Schritte (ca. 1 Stunde 20 Minuten)?
- Haben Sie ein gutes Immunsystem, das auf ein regelmäßiges und wohl dosiertes Ausdauertraining zurückzuführen ist?

KeyFact

2

Kraft

- Können Sie von sich behaupten, dass Sie keine Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule haben?
- Können Sie eine volle Getränkekiste (ca. 20 kg) beschwerdefrei 20 Meter weit tragen?
- Können Sie aus der Rückenlage ohne Hilfe der Arme den Oberkörper heben (Sit-up)?
- Können Sie in Bauchlage Ihre gestreckten Arme und Beine zehn Sekunden hochhalten?
- Machen Sie zweimal pro Woche für mindestens zehn Minuten Krafttraining?

KeyFact

3

Koordination

- Schaffen Sie es, 30 Sekunden mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen?
- Betreiben Sie eine koordinativ anspruchsvolle Bewegungsform, wie zum Beispiel Tanzen, Tennis, Fußball, Skifahren, Aerobic, etc.?
- Sind Sie offen für neue Bewegungsformen und probieren diese auch aus? Zum Beispiel: Sie lernen neue Tanzschritte oder Sie spielen neue Musikstücke auf einem Instrument.
- Können Sie auf steinigem oder wurzeligen oder verschneitem Wegen sicher gehen?
- Können Sie 20 Meter sicher rückwärts gehen?

KeyFact

4

Ernährung

- Trinken Sie Ihrem Körpergewicht entsprechend genug Wasser (30 ml pro kg Körpergewicht)?
- Essen Sie täglich zwei Handvoll Obst?
- Essen Sie bewusst, ohne dabei Medien (Zeitung, TV, Handy etc.) zu konsumieren?
- Fördert Ihre Ernährung Ihre kurz-, mittel- und langfristigen Lebensziele?
- Kaufen Sie Lebensmittel überlegt und gesundheitsbewusst ein?

KeyFact

5

Entspannung

- Können Sie Ihren eigenen Stresspegel erkennen und gut mit regelmäßig wiederkehrenden Belastungen umgehen?
- Fühlen Sie sich in der Regel morgens ausgeschlafen?
- Gönnen Sie sich regelmäßig Pausen bzw. ausreichend Ruhe?
- Haben Sie genügend Frei- bzw. Eigenzeit?
- Beherrschen Sie eine Entspannungstechnik und wenden diese bei Bedarf an?

KeyFact

6

Mentale
Stärke

- Haben Sie klare Ziele und können diese auch erreichen?
- Haben Sie einen gesunden und realistischen Selbstwert?
- Kennen Sie Ihre Stärken und können diese aufzählen?
- Sind Sie in der Lage, auch kleine Glücksmomente mit allen Sinnen zu genießen?
- Kennen Sie mentale Techniken, die Sie bei Bedarf auch anwenden?

KeyFact

7

Beziehungen

- Leben Sie in Ihrer Partnerschaft bzw. Familie in einer guten Beziehungsstruktur?
- Ist das Arbeitsklima durchwegs positiv?
- Haben Sie Freunde, auf die Sie sich verlassen können?
- Können Sie sich gut abgrenzen, haben Sie genügend Raum für sich?
- Können Sie konstruktive und sachliche, wenn notwendig einfühlsame, Gespräche führen?

Spinnetz-Diagramm:

