



## 5 SELBSTCHECKS: WIE STEHT ES UM IHREN ENERGIEHAUSHALT?

An dieser Stelle können Sie selbst einen Schnelltest durchführen, ohne umfassende Blut- und Urinanalysen. Natürlich ist dies nur eine grobe Orientierung. Eine individualisierte Rezeptur aus diesen Daten zu erstellen, ist nicht möglich. Hierzu sind die speziellen Analysen erforderlich.

© 2007 WIRTSCHAFTSUNIVERSITÄT WIEN

### ENERGIESELBSTCHECK FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE (UNTERNEHMER, MANAGER, LEITENDE ANGESTELLTE)

In diesem Selbstcheck finden Sie eine Reihe von Feststellungen, die sich auf Ihr psychisches und physisches Befinden und/oder Aktivitäten in den letzten sieben Tagen und Nächten beziehen.

Zutreffendes bitte ankreuzen und Punkte addieren

In den letzten sieben Tagen bzw. Nächten . . .

. . . habe ich schlecht geschlafen.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

. . . schwitzte ich nachts (unabhängig vom Wetter) und hatte morgens leicht durchnässte Kleidung.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

. . . verspürte ich eine vermehrt auftretende Müdigkeit.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... fühlte ich mich ausgelaugt und unwohl.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... verspürte ich über den Tag eine innere Unruhe.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... verlor ich in Stressphasen schnell die Contenance.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... habe ich mich über andere geärgert.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... habe ich Konflikte mit mir herumgetragen.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... fühlte ich mich nicht ausgeglichen.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... fühlte ich mich körperlich matt.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... hatte ich Kopfschmerzen.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer





... hatte ich gute Laune.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... war ich mit mir unzufrieden.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... habe ich Arbeit vor mir hergeschoben.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... bin ich nachts ohne Grund aufgewacht.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... stand ich unter Leistungsdruck.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... fühlte ich mich energiegeladen.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... hatte ich den Eindruck, zu wenig Pausen zu haben.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... bin ich mit meinem Ernährungsverhalten unzufrieden gewesen.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... habe ich abends Alkohol getrunken, um besser schlafen zu können.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... hatte ich in Stressphasen eine „HB-Männchen Mentalität“ (innere Unruhe).

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... ging ich mit Kritik sehr ungehalten um.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... aß ich täglich 600-800 g Obst und Gemüse.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... trank ich tagsüber weniger als 2 l Flüssigkeit.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... hatte ich muskuläre Verspannungen und/oder Krämpfe.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... habe ich Freunde getroffen.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... hatte ich Erfolg.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer





... konnte ich nach der Arbeit kaum abschalten.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... hatte ich Stimmungsschwankungen.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

... konnte ich nach der Arbeit abschalten.

0	1	2	3	4
nie	selten	mehrmals	oft	immer

### Auswertung

Bitte berücksichtigen Sie, dass diese Auswertung nur die letzten sieben Tage erfasst und es nachweislich eine Diskrepanz zwischen dem subjektiven Eindruck und der wissenschaftlich Analyse gibt.

Addieren Sie die Punkte zusammen:

< 60 Punkte = guter Energiestatus

> 60 Punkte = leichter Optimierungsbedarf

> 70 Punkte = deutlicher Optimierungsbedarf

> 80 Punkte = dringender Optimierungsbedarf