



Mentalfit

	JA	NEIN
<i>Hast du Schwierigkeiten einzuschlafen oder durchzuschlafen?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Brauchst du viel Schlaf, bist danach jedoch nicht erholt?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Bist du leicht reizbar und erlebst emotionale Ausbrüche?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Fühlst du dich öfter ausgebrannt?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Fühlst du dich schnell überfordert oder hilflos?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Gefühle und Formen von Angst, machen dir häufig das Leben schwer?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Hast du gelegentlich oder öfter depressive Verstimmungen?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Fühlst du dich häufig nervös, angespannt oder rastlos?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LIEBE/R FREUND/IN,
DIESER KURZE SELBSTTEST KANN DIR WERTVOLLE EINBLICKE GEBEN:
WENN DU MEHR ALS 6X "JA" ANGEKREUZT HAST, STEHEN DIE CHANCEN GUT,
DASS DEIN NERVENSYSTEM IM CHAOS IST.

*DU BIST NICHT ALLEIN AUF DEINEM WEG.
MELDE DICH BEI MIR UND TEILE MIR DEINE ERGEBNISSE MIT.*

INSTAGRAM: [@123_mental_fit](https://www.instagram.com/123_mental_fit)

ICH FREUE MICH DARAUF, DICH PERSÖNLICH KENNENZULERNEN.
DEIN Maik



Mentalfit

Stress im Nervensystem

Körperliche Anzeichen

	JA	NEIN
<i>Spürst du häufig innere Unruhe?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Fühlst du dich häufig unsicher?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Hast du chronische Verspannungen?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Hast du chronische Schmerzen?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Hast du chronische Krankheiten?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Bist du häufig erschöpft oder fühlst dich leer & antriebslos?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Kannst du dich schlecht konzentrieren & dein Geist arbeitet auf Hochtouren?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Fällt es dir schwer, deine Wut und deinen Zorn auszudrücken?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Bist du manchmal "unerklärlich" traurig?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Fühlst du dich emotional taub?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Mentalfit

Stress im Nervensystem

	JA	NEIN
<i>Hast du Angst Fehler zu machen?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Fühlst du dich öfter einsam oder allein?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Hast du Angst vor neuen Herausforderungen?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Denkst du häufig darüber nach, was andere über dich denken?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Neigst du zu Neid, Eifersucht oder Misstrauen?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Fühlst du dich manchmal, als hättest du keine Kontrolle im Leben?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Fällt es dir schwer, dein Leben in vollen Zügen zu genießen?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Hast du manchmal das Gefühl, dass dir alles einfach zu viel ist?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Empfindest du dein Selbstvertrauen öfter als instabil?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Mentalfit

Stress im Nervensystem

Mentale Anzeichen

	JA	NEIN
<i>Denkst du manchmal, dass du nicht genug bist?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Fühlst du dich öfters unsicher?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Empfindest du Angst in gewöhnlichen Situationen? z.B. Wenn du neue Menschen kennenlernst?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Denkst du oft darüber nach, was alles schief gehen kann? Bist du ein Kopfmensch?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Steckst du manchmal in Negativen-Gedankenspiralen fest? Hast du einen starken inneren Kritiker (Selbstzweifel & Selbstkritik)? Fällt es dir manchmal schwer du selbst zu sein, weil du anderen gefallen möchtest?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Denkst du selten gut und liebevoll über dich selbst nach?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>