

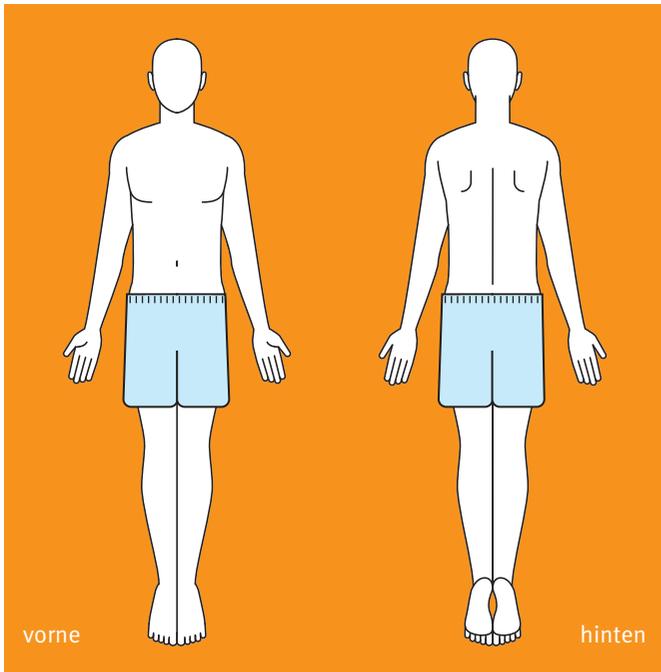
# Körper-Check: Wie geht es dir?

Fühlst du dich heute fit und voller Tatendrang?

- Ja
- Nur bedingt
- Nein

Fühlst du dich heute gestresst?

- Ja, sehr
- Ein bisschen
- Nein, eigentlich nicht



Gehe in Gedanken deinen Körper von Kopf bis Fuß durch: Fühlst du irgendwo Verspannungen oder Schmerzen? Zeichne die betroffenen Regionen in der Figur oben ein. (Nutze blaue Farbe für Verspannungen, rote für Schmerzen)

Wie oft hast du solche Verspannungen oder Schmerzen?

- Nur heute
- Selten
- Mehrmals im Monat
- Fast immer

In welchen Situationen oder bei welchen Tätigkeiten treten die Schmerzen auf?

An deinem Arbeitsplatz:

.....  
.....

In der Freizeit:

.....  
.....

Bei welchen Körperhaltungen oder Bewegungen treten die Verspannungen/Schmerzen auf?

.....  
.....

Was, denkst du, sind die Ursachen für deine Verspannungen/Schmerzen?

.....  
.....  
.....  
.....