

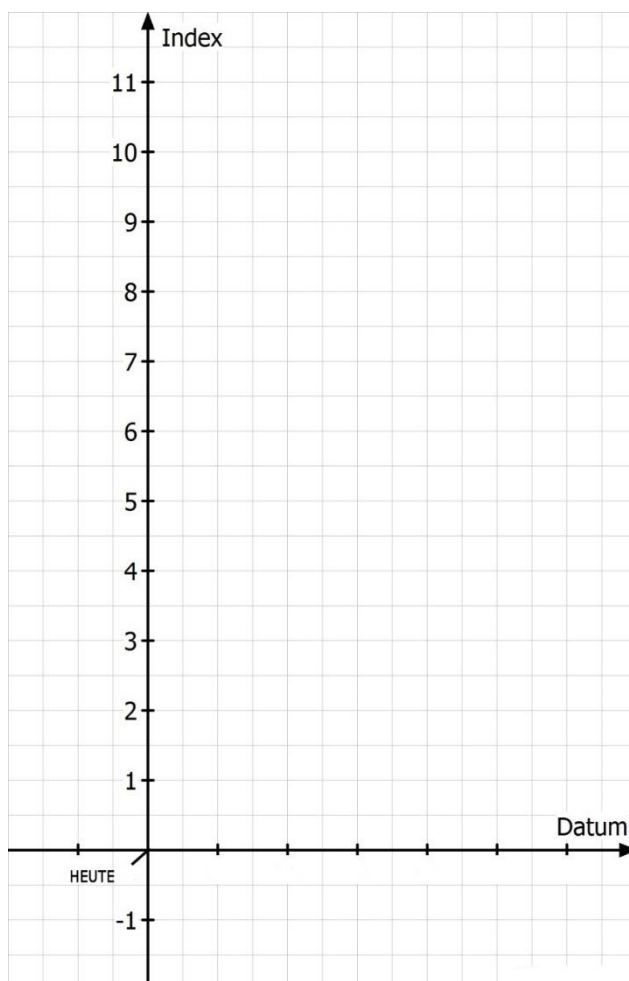
Wie voll ist Deine Badewanne?

Bitte bewerte ehrlich zu Dir selbst die nachfolgenden Bereiche nach Deinem IST-Zustand (1 für nicht so toll bis 10 supertoll)

Gesundheitszustand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Energiezustand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Selbst-Bewusstsein	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Selbst-Wertgefühl	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Berufliche Situation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Familienleben und Beziehungen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freunde und Umfeld	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Finanzielle Situation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Innere Ausgeglichenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spaß und Freude	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Summiere Deine Werte und teile diese durch 10.

Dein emotionaler Stärke Index ist _____



Dein emotionaler Stärke Index ist der Füllung Deiner Badewanne entgegengesetzt.

Hoher Index – Wenig Füllung in der Wanne – hohe Stressresilienz

Niedriger Index – Viel Wasser in der Wanne – leicht reizbar 😊 – niedrige Stressresilienz.

Du kannst diese Grafik auch über Tage und Wochen führen. Du erhältst dann einen Mittelwert.

TIPP:
Wichtige Entscheidungen oder Gespräche solltest Du nur dann treffen oder führen, wenn Dein Index über Deinem Mittelwert liegt.