RAINER KAPELLEN

RESSOURCEN-TEST

WO STEHE ICH?

WO WILL ICH HIN?

		1	10	
Leistungsfähigkeit	Flasche leer	_____		Bäume ausreißen
Freizeit	Keine	_____		Jederzeit genügend Zeit für mich
Regeneration	1 Woche und länger	_____		In 1-2 Stunden
Gesundheit	Gefühlt streckt mich jeder Sturm nieder	_____		Völlig gesund und pudelwohl
Entspannungs-methoden	Keine	_____		Täglich mit wenig Aufwand
Schlaf	Schlafe schlecht ein, morgens gerädert	_____		Ausgeruht und fit
Essen	Unregelmäßig, zu viel/zu wenig	_____		Regelmäßig und ausgewogen, keine Gewichtsprobleme
Motivation (auch sexuell)	Lustlos, es fällt mir schwer, mich zu motivieren	_____		Jederzeit hoch motiviert und voller Tatendrang
Private Kontakte	Dafür habe ich keine Zeit	_____		Regelmäßig und mehrmals / Woche
Locker, Gelassen	Verspannt, Schulter-, Rücken-, Nacken-schmerzen	_____		Total entspannt, nichts bringt mich aus der Ruhe
Blick in die Zukunft	Verlust-, Existenz-, gesundheitliche Ängste	_____		Jederzeit zuversichtlich, nichts kann mich von meinem Weg abbringen

DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE:

1. **Markiere auf der Skala, wo du dich aktuell befindest, scanne das Blatt ein oder mache ein Foto**
2. **sende das Foto an info@rainer-kapellen.com**
3. **vereinbare ein kostenfreies Erfolgsgespräch mit mir unter https://calendly.com/rainerkapellen/erfolgsgespraech**
4. **dann lass uns darüber sprechen, wo du stehst, wie dein aktuelles Leistungslevel ist und wie du dein Ziel erreichen kannst**

Großartig, dass Du dieses so wichtige Thema anpackst.

Hier ist dein Test - Du findest dort bestimmt wichtige Erkenntnisse über dich und deine jetzige Situation.

Füll ihn also gleich aus und schick mir ein Foto davon.

So füllst du den Test aus:

Beispiel zu Frage 1: Wie beurteilst du deine aktuelle Leistungsfähigkeit?
Eher wie „Flasche leer“ (ergibt 1 Punkt) oder eher wie „Bäume ausreißen“ (ergibt 10 Punkte)? Oder irgendwo auf der Skala von 1-10 dazwischen? Dann markiere auf dem Strich die Zahl.

1 _____X_____ 10 (X würde bedeuten bei 2)

Beispiel zu Frage 6: Wie ist deine aktuelle Schlafsituation?
Du schläfst schlecht ein, die Gedanken kreisen, du wirst nachts wach und schläfst nur schlecht wieder ein, morgens bist du wie gerädert (ergibt 1 Punkt) oder schläfst du gleich ein, kannst durchschlafen und bist morgens fit und ausgeruht (ergibt 10 Punkte). Oder irgendwo auf der Skala von 1-10 dazwischen? Dann markiere auf dem Strich die Zahl.

Schick mir doch ein Foto von deinem ausgefüllten Test per mail an info@rainer-kapellen.com, vereinbare einen Termin für deine persönliches Erfolgsgespräch (https://calendly.com/rainerkapellen/erfolgsgespraech) und lass uns darüber sprechen.

Dein Leben und deine jetzige Situation sind mir wichtig, gerne stehe ich Dir dabei zur Seite.

Herzliche Grüße
Rainer Kapellen

info@rainer-kapellen.com

Kostenfreie Analyse buchen:
https://calendly.com/rainerkapellen/erfolgsgespraech

Regelmäßige kostenfreie Tipps von mir bekommst du in meiner Community:
https://www.facebook.com/groups/HoechstleistungohneAusbrennen/