

# FOCUS

---

est. 2023

by marina sophie flasch

# ENERGY CHECK IN

## CHECKLISTE

Für

---

## Fühle ich mich wohl?

- ... in meinem Körper
- ... mit meinen Entscheidungen
- ... mit meinem Leben

<input type="checkbox"/>	Ja
<input type="checkbox"/>	Ja
<input type="checkbox"/>	Ja

<input type="checkbox"/>	Nein
<input type="checkbox"/>	Nein
<input type="checkbox"/>	Nein

## Wie viel Energie habe ich am Tag zur Verfügung?

- ☐ Bin ein wahres Energiebündel!
- ☐ Mal mehr, mal weniger...
- ☐ Fühle mich oft erschöpft und müde.

## Wie oft mache ich etwas was mir Spaß macht?

- ☐ IMMER! Ich weiß, was mir Freude macht und davon mache ich viel!
- ☐ Wenn es meine Zeit zulässt. Mal öfters, mal weniger oft.
- ☐ Ich weiß gar nicht was mir wirklich Spaß macht.  
Meist mache ich Sachen mit anderen Menschen, wo ich Freude habe, aber würde selbst nicht auf diese Ideen kommen...

## Wie fit bin ich?

- ☐ Ich komme easy klar mit meiner Fitness!
- ☐ Fitness könnte besser sein, aber ist ok...
- ☐ Allein für meine Gesundheit sollte mich mehr auf meine Fitness achten / mich mehr bewegen.

## Meine Ernährung ist....

- ... sehr ausgewogen und gesund
- ... ein bisschen was von allem
- ... eher ungesund, weil ich wenig Zeit habe, mich mehr damit zu beschäftigen

<input type="checkbox"/>	Ja
<input type="checkbox"/>	Ja
<input type="checkbox"/>	Ja

<input type="checkbox"/>	Nein
<input type="checkbox"/>	Nein
<input type="checkbox"/>	Nein

## Wie bewusst lebe ich? Wie viel bin ich mir selbst wert?

- ☐ Ich nehme mich und meine Bedürfnisse wahr.
- ☐ Ich bin oft "Everybody's Darling" und nehme mich selbst zurück..
- ☐ Ich weiß, was für andere gut ist, achte aber weniger auf mich.
- ☐ Ich weiß gar nicht, wie ich mein Leben bewusster gestalten kann.
- ☐ Meine Kinder / Partner etc. stehen an erster Stelle! Meine Bedürfnisse werden nach Hinten gestellt.
- ☐ Ich möchte meine Bedürfnisse und die Bewusstheit für mich kennenlernen und leben!

## Wie viel Stress habe ich?

- ☐ Bin total entspannt und habe ein tolles Stressmanagement-System für mich entwickelt.
- ☐ Ich gerate recht schnell in Stress und versuche dann später nichts zu tun, um dies auszugleichen.
- ☐ Total viel! Weiß gar nicht, wann ich Zeit habe, um keinen Stress zu haben?!
- ☐ Würde gerne lernen mit meinem Stress besser umzugehen!

## Lasse ich mich leicht beeinflussen?

### Bin ich gut konditioniert?

- ☐ Alles was ich von meinen Eltern / Lehrern / Freunden / Medien etc. gelernt habe ist richtig und danach lebe ich!
- ☐ Ich weiß, dass ich einige Konditionierungen / Glaubenssätze übernommen habe. Müsste mal überdenken, welche für mich sprechen und welche gar nicht zu mir passen.
- ☐ Ich unternehme oft Sachen, die anderen Spaß machen ohne darauf zu achten, warum ich mitmache...
- ☐ Ich weiß es nicht. Wie kann ich es herausfinden?

**Glückwunsch zum 1. Schritt in Richtung  
bewusstes Leben!**

## Die letzten zwei Fragen:

Macht ein Programm / Energy  
Check In für mich Sinn?

☐

Ja

☐

Nein

☐

Beratungsgespräch

In welchen Bereichen brauche  
ich eine Begleitung?

☐

persönliche Entwicklung

☐

Bewegung

☐

Ernährung

☐

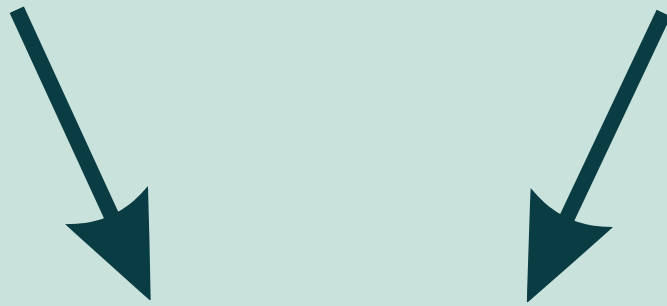
ganzheitlich

☐

ich weiß es nicht

# YOUR ENERGY CHECK IN

BUCHUNG oder ANFRAGE



Marina Sophie Flasch  
[marina@focusbysmf.com](mailto:marina@focusbysmf.com)

Übermittel mir doch gerne mit deiner Buchung oder Anfrage deine ausgefüllte Checkliste - dann kann ich dir schon beim 1. Gespräch speziell für dich relevante Tipps an die Hand geben!

# FOCUS

---

est. 2023

by marina sophie flasch