

IST-ZUSTAND VOR UND NACH DER 4-WOCHEN CHALLENGE

Vor der 4-Wochen Challenge

Eine kleine Bestandsaufnahme zu Beginn: Fange ein Bild ein, wie es dir momentan geht und vergleiche es mit den Werten am Ende der Challenge: Wie schätzt du deinen momentanen Zustand ein in Bezug auf...

... kreuze an:

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Entspannung											
Ernährung											
Fitness											
Gesundheit											
privates Umfeld											

(0% = sehr schlecht; 100% = sehr gut)

Nach der 4-Wochen Challenge

Fülle die Tabelle jetzt noch einmal aus und vergleiche sie dann mit deiner obigen Bewertung aus Woche 1. Freue dich über jede positive Entwicklung.

Wie schätzt du deinen **momentanen Zustand** ein in Bezug auf

... kreuze an:

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Entspannung											
Ernährung											
Fitness											
Gesundheit											
privates Umfeld											

(0% = sehr schlecht; 100% = sehr gut)