

## **GGG - Fragebogen – ganzheitlich gesund sein - (Körper, Seele & Geist)**

[www.ganzheitlichgesundsein.com](http://www.ganzheitlichgesundsein.com) - Dr. Sharema Börger

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Aussage: „die Einheit von Körper, Seele & Geist“ ist Ihnen vielleicht geläufig, jedoch haben Sie dazu auch eine genaue und konkrete Vorstellung? Wie sieht Ihr bewusster Umgang im Alltag, bezogen auf diese verschiedenen Ebenen aus?

Bitte beachten Sie, dass dieser diagnostische Fragebogen nicht aufgrund wissenschaftlicher Grundlagen erstellt wurde, sondern lediglich auf Erfahrungswerten beruht. Bitte nehmen Sie die Ergebnisse nicht als unumstößliche Tatsache an, sondern als Anregung, die eigene Lebensweise oder -philosophie zu überdenken.

Mit der Beantwortung der Fragen und der anschließenden Auswertung, die Sie selbst vornehmen können (Lösung steht am Ende), erhalten Sie wertvolle Hinweise, welche Ihrer Seins-Ebenen (Körper, Emotionen, Gedanken oder Seele/Geist (Spiritualität)) gut ausgeprägt sind, und welche Unterstützung gebrauchen können.

Möglicherweise regt auch die ein oder andere Frage zum Nachdenken und Sinnieren an. Falls Sie in dem Zusammenhang an Literaturempfehlungen interessiert sind, verweise ich auf die Literaturliste meiner Webseite: <http://www.ganzheitlichgesundsein.com/index.php/literaturliste>. Ansonsten beachten Sie bitte, dass auch die Anregung der Selbstheilungskräfte durch professionelle Unterstützung begleitet werden sollte.

Passend zum Fragebogen besteht die Möglichkeit an einem Seminar mit allgemeinen Erklärungen zum Thema teilzunehmen oder ein individuelles Coaching unter Berücksichtigung der entsprechenden Schwerpunkte zu buchen. Weitere Infos siehe <http://www.ganzheitlichgesundsein.com/index.php/termine--veranstaltungen>.



## GGG - Fragebogen – ganzheitlich gesund sein - (Körper, Seele & Geist)

[www.ganzheitlichgesundsein.com](http://www.ganzheitlichgesundsein.com) - Dr. Sharema Börger

Der Test ist für Sie kostenlos und mit keinerlei Auflagen verbunden.

Bitte beantworten Sie die Fragen folgendermaßen:

- 1 trifft überhaupt nicht zu, Eigenschaft ist sehr schwach oder gar nicht ausgeprägt
- 2 trifft selten zu, die Eigenschaft ist schwach ausgeprägt
- 3 trifft wechselnd zu, mal so mal so, mittelmäßig ausgeprägt
- 4 trifft in der Regel zu. Ganz gut ausgeprägt
- 5 trifft immer zu, war noch nie anders, gut ausgeprägt, ich bin zufrieden

	Frage	1	2	3	4	5
1	Ich fühle mich mit mir und meinem Leben so richtig wohl.					
2	Ich kann mich durchsetzen und andere Menschen von meiner Meinung überzeugen.					
3	Ich fühle mich körperlich leistungsfähig.					
4	Ich achte auf die Grundbedürfnisse meines Körpers.					
5	Ich kann gut schlafen.					
6	Ich achte auf meine Ernährung und esse überwiegend Lebensmittel, die mir gut tun.					
7	Ich sehe einen Sinn in dem, was ich tue, in meiner Arbeit und fühle mich wohl damit.					
8	Ich weiß genau, was ich will.					
9	Ich trinke reichlich gesundes Wasser.					
10	Ich nehme Nahrungsergänzungsmittel – ich kümmere mich um meinen Körper					
11	Wenn es mir mal nicht gut geht, finde ich einen Weg, mich selbst wieder aus der Schleife herauszuziehen bis ich mich wohl fühle.					
12	Ich werde von anderen Menschen gemocht und anerkannt, so wie ich bin.					



## GGG - Fragebogen – ganzheitlich gesund sein - (Körper, Seele & Geist)

[www.ganzheitlichgesundsein.com](http://www.ganzheitlichgesundsein.com) - Dr. Sharema Börger

	Frage	1	2	3	4	5
13	Wenn ich sehe, dass mein Verhalten nicht den gewünschten Erfolg bringt, ändere ich mich.					
14	Ich habe häufig ein Gefühl von Dankbarkeit in mir – für besondere Menschen, mein Umfeld, das Leben im Allgemeinen					
15	Ich denke nicht primär an Fehler machen, sondern in Handlungskonsequenzen. Wenn mir meine Handlungen nicht gefallen, ändere ich mein Verhalten.					
16	Ich kann in mir tiefe Erfüllung und Sinnhaftigkeit erleben.					
17	Ich kann meine eigene Zufriedenheit erzeugen, manchmal sogar inneren Frieden spüren.					
18	Ich kann denken, was ich denken will. Ich bin Herr/Frau meiner Gedanken.					
19	Ich erlebe mich als Herr/Frau meiner Stimmungen. Ich kann meine Emotionen beeinflussen.					
20	Ich kenne meine Sehnsüchte, meine Wünsche, und ich weiß, wie ich sie erfüllen kann.					
21	Ich erschaffe mir Situationen, die mich positiv anregen und fördern.					
22	Ich fühle mich verbunden mit anderen Menschen.					
23	Ich glaube an eine höhere Macht, wie auch immer man sie nennen mag oder wie auch immer sie sich zeigen mag					
24	Ich fühle mich selten überfordert, sondern bewältige meine Aufgaben, eine nach der anderen					
25	Tief empfundene Freude habe ich schon häufiger erlebt.					
26	Wenn ich ein Ziel habe, kann ich mir das vor meinem inneren Auge ganz genau vorstellen					



## GGG - Fragebogen – ganzheitlich gesund sein - (Körper, Seele & Geist)

[www.ganzheitlichgesundsein.com](http://www.ganzheitlichgesundsein.com) - Dr. Sharema Börger

	Frage	1	2	3	4	5
27	Ich treibe Sport, bzw. praktiziere Entspannungstechniken oder Vergleichbares (z. B. Yoga)					
28	Ich kann mir Dinge gut merken, insbesondere Neuigkeiten interessieren mich, und ich befasse mich gern damit.					

Lösung: bitte tragen Sie die Punktzahlen von folgenden Fragen ein:

### Antworten zur körperlichen Gesundheit

Frage	Punktzahl
3	
4	
5	
6	
9	
10	
27	
Gesamt	

### Antworten zur emotionalen Balance

Frage	Punktzahl
1	
11	
12	
19	
20	
21	
24	
Gesamt	



## GGG - Fragebogen – ganzheitlich gesund sein - (Körper und Spirit)

[www.ganzheitlichgesundsein.com](http://www.ganzheitlichgesundsein.com) - Dr. Sharema Börger

Antworten zur mentalen Kraft

Frage	Punktzahl
2	
8	
13	
15	
18	
26	
28	
Gesamt	

Antworten zur gelebten Spiritualität

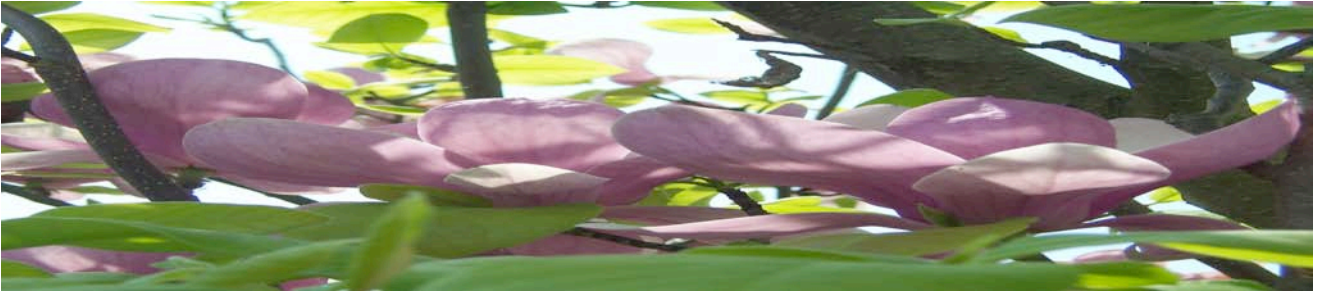
Frage	Punktzahl
7	
14	
16	
17	
22	
23	
25	
Gesamt	

Tragen Sie hier die Gesamtpunktzahl ein:

Körper	Emotion	Gedanken	Seele/Geist

Ihr Ergebnis

Die 28 Fragen gliedern sich in jeweils 7 Fragen zur körperlichen Gesundheit, zur emotionalen Balance, zur mentalen Stärke und zur gelebten Spiritualität. Aus der Beantwortung der jeweils 7 Fragen haben Sie eine Gesamtpunktzahl für jede Ebene erhalten. Die hier vorliegende Aufschlüsselung ermöglicht Ihnen, die Ebenen einzeln



## **GGG - Fragebogen – ganzheitlich gesund sein - (Körper und Spirit)**

[www.ganzheitlichgesundsein.com](http://www.ganzheitlichgesundsein.com) - Dr. Sharema Börger

zu betrachten und so Hinweise zu erhalten, welche der Ebenen Klärung und/oder Stärkung gebrauchen könnte(n).

Maximal können Sie bei jeder Ebene 35 Punkt erreichen.

Haben Sie auf einer Ebene 7 bis 20 Punkte erreicht,

dann ist es hilfreich, diese Ebene zu stärken.

Haben Sie auf einer Ebene 21 bis 28 Punkte erreicht,

dann können Sie schon zufrieden sein, obwohl die ein oder andere Verbesserung möglich ist.

Haben Sie auf einer Ebene 29 bis 35 Punkte erreicht,

dann ist diese Ebene gut entwickelt, und Sie können Sie gut für Ihr eigenes Wohlbefinden nutzen.

Das harmonische Zusammenspiel aller Ebenen, die nicht voneinander getrennt sind, sondern ständig interagieren, bestimmt das subjektive Gefühl von beständigem Wohlbefinden. Die Aufschlüsselung der Ebenen dient dem Erkennen, in welchen Bereichen Entwicklungsbedarf besteht. In wie weit Sie dieses Ergebnis anregt, die Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte voran zu treiben, bleibt natürlich Ihnen selbst überlassen. Bitte beachten Sie, dass auch die Anregung der Selbstheilungskräfte durch professionelle Unterstützung begleitet werden sollte.

So wünsche ich Ihnen viele aufschlussreiche Stunden und jede Menge Freude bei der Erforschung Ihrer selbst.

Ihre Dr. Sharema Börger