



### Ein kurzer Vitalcheck

#### Ich fühle mich zur Zeit

- gesund                       krank                       weder gesund, noch krank

#### Mein Stresslevel ist

- leistungsstark               ausgebrannt               irgendwo dazwischen

#### Tagsüber bin ich meistens

- ausgeruht                       müde                       hoher Schlafdruck

#### Beruflich fühle ich mich

- gut ausgelastet               überfordert               unterfordert

#### Meine Konzentrationsfähigkeit ist

- gut ausgelastet               schwankend               problematisch

#### Mein Appetit ist

- normal                       übermäßig               schlecht

#### Zum Einschlafen brauche ich

- < als 10 Min.               > als 10 Min.               > als 30 Min.

#### Ich schlafe in der Nacht

- meistens durch               wache mehr als 3x auf               stehe regelmäßig auf

#### Ich

- schlafe normal               schlafe unruhig               schnarche               habe Atemaussetzer

#### Ergänzungen