

FSH II.5 Kurprogramm: Ampel Test FRAGEN

Im Folgenden findest Du ein kleines Quiz, mit dessen Hilfe Du Dich selbst gut einstufen kannst.

**Bitte nimm als Referenzzeitraum die letzten 3 Wochen her.
Was trifft im Schnitt der letzten 3 Wochen gesehen auf Dich zu?**

Die erste Antwort entspricht der Intensität GRÜN auf der Ampel.
Die zweite Antwort entspricht der Intensität ORANGE auf der Ampel.
Die dritte Antwort entspricht der Intensität ROT auf der Ampel.

1.) Körperliche Fitness

So stufst Du Dich selbst ein:

- ☐ Ich bin körperlich fit, sportlich. Bzw. genau so wenig sportlich wie früher :o)
- ☐ Ich bin nicht mehr so fit wie früher.
- ☐ Ich bin körperlich nicht gut belastbar, bin rasch erschöpft.

2.) Emotionale Fitness

So stufst Du Dich selbst ein:

- ☐ Ich habe eine positive Grundstimmung.
- ☐ Ich habe Phasen, wo ich feststecke und immer wieder schlecht drauf bin.
- ☐ Ich fühl mich erschöpft, positiv zu sein fällt mir zuweilen schwer, alles sieht so negativ aus.

3.) Gesundheit

So stufst Du Dich selbst ein:

- ☐ Ich bin gesund, abgesehen von kleinen Aufs und Abs.
- ☐ Meine Gesundheit könnte besser sein, manchmal fühl ich mich alt und verbraucht.
- ☐ Ab und zu hab ich körperliche Symptome (z.B. Sodbrennen, Bauchschmerzen, Migräne...)
- ☐ Ich habe ein Leiden. Leider bin ich nicht mehr so gesund wie früher. Es gibt etwas, das mich oft oder dauernd beeinträchtigt.

4.) Verdauung

So stufst Du Dich selbst ein:

- o Meine Verdauung ist meistens gut.
- o Ich neige zu Blähungen, Spannungen an der Bauchdecke (die nicht durch zu viel essen zustanden kommen, ähähm....) oder mehr als 2 Pups pro Tag und/oder Verstopfung.
- o Ich neige zu Durchfall, hab öfter Bauchschmerzen, meine Verdauung stufe ich als nicht gut ein.

5.) Allergien

So stufst Du Dich selbst ein:

- o Ich habe keine Allergie.
- o Ich habe Heuschnupfen oder eine andere bekannte Allergie und/oder vertrage nicht alle Lebensmittel.
- o Ich vertrage so einiges nicht, muß einige Dinge gezielt meiden, ich habe Unverträglichkeiten (nicht nur den Nachbarn! Auch Sonne, Katzenhaare, Dinge in Kosmetik, im Essen...), ich habe mehr als eine Allergie.

6.) Essverhalten

So stufst Du Dich selbst ein:

- o Süßes lockt mich nicht. Ich könnte gut ohne die Existenz von Zucker leben.
- o Meine Schoki brauch ich schon! Oder ab und zu das Stück Sahnetorte. Ich mag süße Dinge gern. Ich esse regelmäßig Nachspeisen.
- o Heißhungerattacken sind meine Begleiter, ich habe sie oft! Ich habe einen "süßen Zahn". Ohne Schoki gehts gar nicht...

7.) Freizeitverhalten

So stufst Du Dich selbst ein:

- o In den Ferien bin ich sofort aktiv und stürze mich in neue Abenteuer.
- o Ich brauch dann erst mal Tage des Nichtstuns, die erste Woche im Urlaub lieg ich nur auf der Couch.
- o Ferien bedeuten für mich totaler Rückzug. Ich mach dann gar nichts mehr. Mein Alltag ist brutal anstrengend. Zudem habe ich dann öfter Kopfschmerzen und Co., wenn ich mal abschalten möchte.

8.) Haut

So stufst Du Dich selbst ein:

- o Meine Haut ist frisch und strahlt. Also meistens...
- o Meine Haut fettet an Nase und Kinn, Hautunreinheiten können schon mal auftreten. Ich hatte/habe Akne.
- o Ich habe nässende Ausschläge (z.B. im Ohr), Neurodermitis, zuweilen jucken Hautpartien. Meine Gesichtshaut ist stumpf, manchmal erschrecke ich, wie alt mein Gesicht aussieht.

9.) Blutgefäße

So stufst Du Dich selbst ein:

- o Ich zeige meine Beine ohne Problem her, keine Adern zu sehen.
- o Ich habe Besenreißer und/oder Hämorrhoiden.
- o Durchblutung ist ein bekanntes Problemthema bei mir. Krampfadern und Besenreißer sind keine Seltenheit. Ich helfe der Verdauung nach (mit Mitteln wie Leinsamen, Flohsamenschalen, Abführmitteln...), damit die Blutgefäße im Darm nicht aufplatzen.

10.) Kopfschmerzen

So stufst Du Dich selbst ein:

- o Außer nach Alkohol hab ich keine Kopfschmerzen ;o)
- o Ich habe einmal im Monat oder seltener Kopfschmerzen oder Migräne.
- o Ich habe öfter Migräne. Leider!

11.) Zähne und Nebenhöhlen

So stufst Du Dich selbst ein:

- o Ich habe gesunde Zähne und gehe nur 1x pro Jahr zur Kontrolle zum Zahnarzt. Meine Zahnwurzeln sind gesund.
- o Ich habe Plombierungen, ab und zu drückt das Zahnfleisch. Manchmal sind meine Zähne empfindlich auf Kälte oder Süße.
- o Ich habe wurzelbehandelte Zähne, Zähne wurden mir gerissen (z.B. für Regulierungen oder wegen einem abgestorbenen Zahn), meine Zähne sind leider nicht gut.

12.) Zunge

So stufst Du Dich selbst ein:

- o Meine Zunge ist rosa und fein.
- o Meine Zunge hat einen weißlichen Belag.
- o Meine Zunge fühlt sich manchmal bamstig an, Belag ist immer drauf. Ich kenns nicht anders.

13.) Schlaf

So stufst Du Dich selbst ein:

- o Ich schlafe wie ein Murmeltier. Außer der Max nebenan schnarcht!?
- o Ich schlafe nicht mehr so gut (seit den Kindern - oder seit einer anderen Veränderung -, es ist nicht mehr dasselbe). Ich habe einen seichten Schlaf und wache leicht auf. Ich brauche ein dunkles Zimmer.
- o Ich habe Probleme einzuschlafen oder durchzuschlafen. Ich bin öfters wach und liege dann schlaflos rum. Mehr als 6 Stunden Schlaf sind nicht so leicht möglich. Ich wache öfters zwischen 3 und 5 Uhr auf, immer zur selben Zeit, danach kann ich kaum oder gar nicht mehr einschlafen. ODER: Ich schlafe 10 Stunden und bin immer noch müde...

14.) Gewicht

So stufst Du Dich selbst ein:

- o Mein Körpergewicht (in Kilo) ist **weniger** als meine Körpergröße (in cm) minus 100. Das wären bei 160 cm Größe bis zu 60 Kilo, bei 190 cm Größe bis zu 90 Kilo.
- o Mein Körpergewicht (in Kilo) ist **weniger** als meine Körpergröße (in cm) minus 90. Das wären bei 160 cm Größe bis zu 70 Kilo, bei 190 cm Größe bis zu 100 Kilo.
- o Mein Körpergewicht (in Kilo) ist **mehr** als meine Körpergröße (in cm) minus 90. Das wären bei 160 cm Größe ab 70 Kilo, bei 190 cm Größe ab 100 Kilo.

15.) Medikamente

So stufst Du Dich selbst ein:

- o Es sind mir keine Unregelmäßigkeiten bei Medikamentengaben bekannt (ok, von Haschkeksen muß ich kotzen, aber die sind ja keine klassischen Medikamente!?).
- o Ich bekomme leicht Nebenwirkungen bei Medikamenten zu spüren oder ich habe häufiger eine paradoxe Reaktion auf Medikamente (die Nebenwirkung wird schnell zur Hauptwirkung oder das Medikament macht genau das Gegenteil dessen, was es tun soll).
- o Ich brauche große Dosen, damit sich überhaupt was tut.

16.) Infektionen

So stufst Du Dich selbst ein:

- o Ich bin eigentlich nie krank, maximal eine Infektionskrankheit (Schnupfen, Blasenentzündung, Grippe,...) im Jahr.
- o Ich habe bis zu zweimal im Jahr eine Infektionskrankheit (Schnupfen, Grippe,...).
- o Leider hab ich öfters im Jahr Infekte. Ich muß irgendein Virenschleudergen haben..!?

17.) Antibiotikum

So stufst Du Dich selbst ein:

- o Ich brauche nie Antibiotikum und habe auch früher fast keines eingenommen.
- o In meinem Leben hab ich schon öfter Antibiotikum genommen, es wurde mir häufiger verschrieben.
- o Antibiotikum nehme ich beinahe jedes Jahr, um Infektionen zu bekämpfen.

18.) Antrieb

So stufst Du Dich selbst ein:

- o Mein Leben ist recht gut eigentlich. Ich hab jeden Tag etwas, worauf ich mich freue.
- o Es fällt mir manchmal schwer, überhaupt aufstehen zu wollen.
- o Mein Leben erschlägt mich. Alles ist mir zu viel, manchmal möchte ich einfach schlafen und nie wieder aufwachen...

19.) Soziales Leben

So stufst Du Dich selbst ein:

- o Ich bin gern unter Leuten, die ich mag. Ab und zu Rückzug ist normal.
- o Ich brauche heute Rückzug, an manchen Tagen mag ich am liebsten niemanden sehen.
- o Ich bin leutescheu geworden. Auch unter lieben Freunden fühle ich mich heute schnell gestreßt. Es hat sich da was verändert...

20.) Leistungsstärke

So stufst Du Dich selbst ein:

- o Ich bin ein belastbarer Typ und halte Durststrecken recht gut durch. Und mit Belohnungen bin ich absolut bestechlich!!
- o Früher war ich belastbar. Jetzt fühl ich mich manchmal ein bissl alt und verbraucht.
- o An manchen Tagen geht absolut gar nix. Da bin ich froh, wenn ichs geschafft habe, mich überhaupt anzuziehen. Alle Energie, die mal da war, scheint verschwunden.

21.) Konzentration

So stufst Du Dich selbst ein:

- o Meistens fühl ich mich ganz klar im Kopf.
- o Es wird mir manchmal alles zu viel und wenn noch was Unerwartetes dazukommt, explodierte ich schnell oder reagiere mit Rückzug.
- o "Brain-Fog" ist für mich kein Fremdwort. Ich verstehe Dinge manchmal nicht so schnell und kann mir kaum mehr was merken. Das ist untypisch für mich, früher war ich so schnell und klar im Kopf...

22.) Glücksempfinden

So stufst Du Dich selbst ein:

- o Glücklich sein hab ich schon mal erlebt. Sogar schon öfter.
- o Ich fühl mich oft erschöpft - also eher erschöpft als glücklich.
- o Ich hab aufgehört mich zu fragen, ob ich glücklich bin. Ich habe aufgegeben, nach sowas wie Glück zu suchen und bin froh, wenn ich die Woche so irgendwie schaffe.

23.) Sinnhaftigkeit

So stufst Du Dich selbst ein:

- o Mein Alltag enthält sinnhafte Tätigkeiten und Elemente. Manchmal bummel ich auch gern.
- o Sinn ist mir grad nicht so wichtig, irgendwie zu philosophisch. Es muß Essen auf den Tisch kommen, der Hund und die Kinder müssen versorgt sein.
- o Oft überkommt mich eine Traurigkeit und der Verdacht, daß alles hier sinnlos ist. Ich sehne mich dann nur raus. Raus aus diesem Körper, raus aus diesem Leben. Es ist vieles so komisch oder schief, daß ich gar nicht weiß, wo ich anfangen soll mit reparieren.

24.) Perspektive

So stufst Du Dich selbst ein:

- o Es gibt immer was zu tun für mich. Es gibt immer was, das mich interessiert.
- o Der Alltag streßt mich öfters. Manchmal bin ich zu erschöpft, um irgendwelchen Interessen nachzugehen.
- o Ich fühle eine Leere. Manchmal ist sie ganz klein, manchmal riesig. Wenn sie groß wird, fühlt sich das schrecklich an.

- - -

Betrachte, wie oft Du grün, orange oder rot angekreuzt hast.

Hast Du die erste Antwort am häufigsten angekreuzt, ist der **grüne Plan** für Dich gedacht. Hast Du die zweite Antwort am häufigsten angekreuzt, ist der **orange Plan** für Dich gedacht.

Hast Du die dritte Antwort am häufigsten angekreuzt, ist der **rote Plan** für Dich gedacht.

Wenn Du zwischen 2 Stufen bist, kannst Du einfach nach Gefühl die Kur länger oder kürzer machen. Der Plan ist natürlich nur eine Orientierungshilfe, keine strikte Vorgabe.

War bei Dir **alles "im roten Bereich"**? Dann hab ich noch einen Zusatz, der für Dich interessant sein könnte, nämlich die Intensitätsstufe DUNKELROT.

Die ist für alle, die sich wirklich vertiefen möchten und von Grund auf reinemachen in ihrem System.

Welche Intensität für Dich auch paßt, beachte bitte auch die **Zusatz Anwendungen**, die als Erweiterung zu den drei Intensitätsstufen ausgearbeitet wurden.