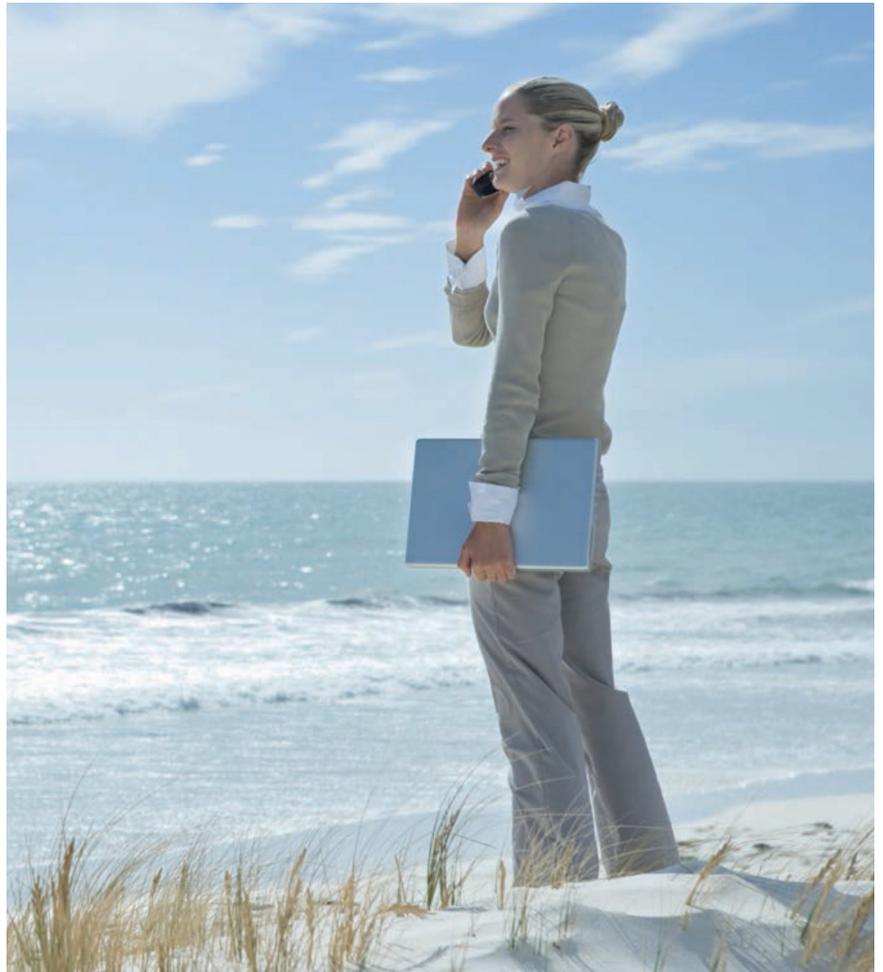


energieBarometer

Persönliche Auswertung

Hans Muster

vom 20. Juli 20..

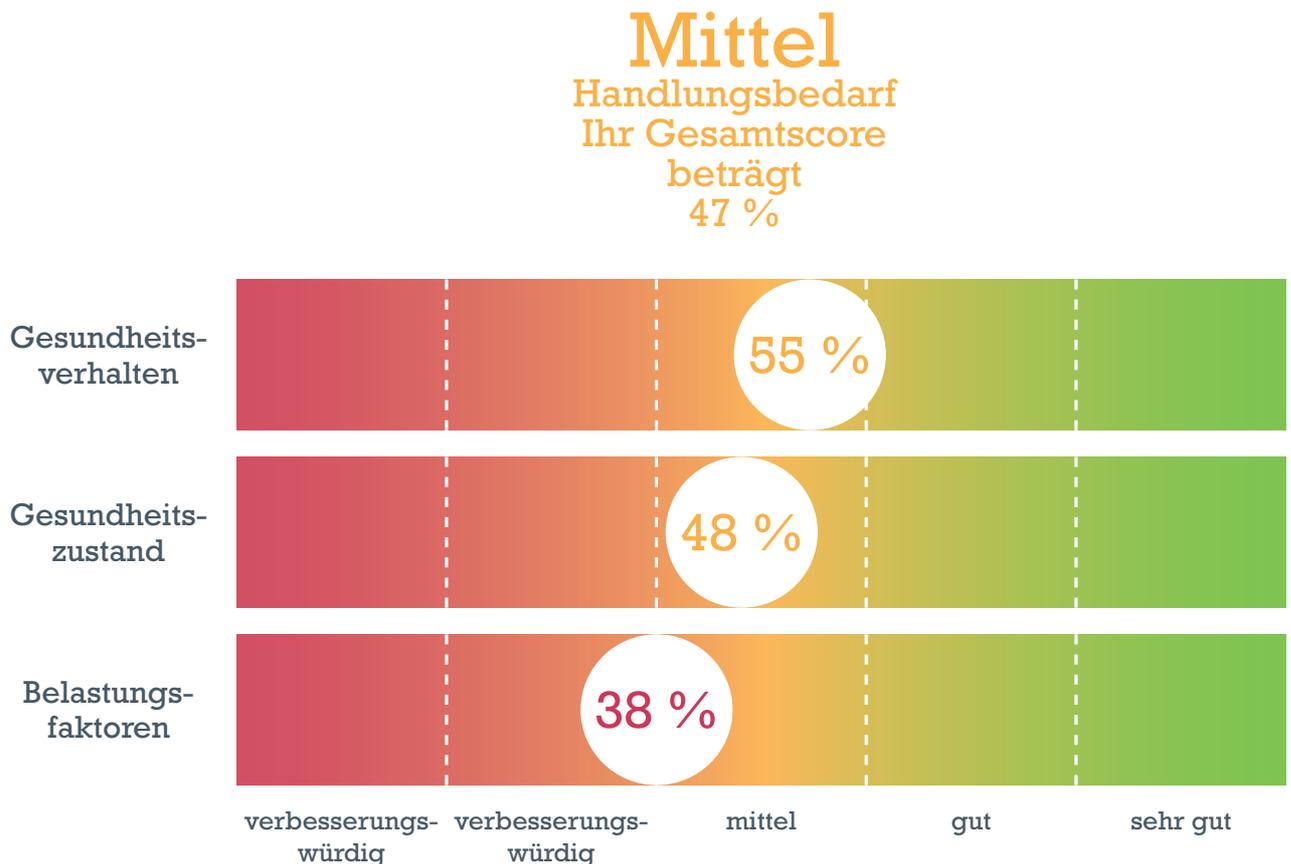


Gesamtauswertung

Hans Muster

Ihre persönliche Gesundheitsauswertung basiert ausschliesslich auf Ihren Angaben zu der online-Befragung. Zu jeder Angabe wurden Punkte vergeben, die später addiert, die erreichte Gesamtpunktzahl in % ergeben. Auf der ersten Seite ist die Übersicht der Hauptgruppen dargestellt und auf den Folgeseiten die Detailauswertung zu den jeweiligen Fragegruppen. Zu Antworten mit starken «Ausprägungen» (positiv wie negativ) erhalten Sie zusätzlich einige spezifische Hinweise zu Ressourcen und möglichen Potenzialen.

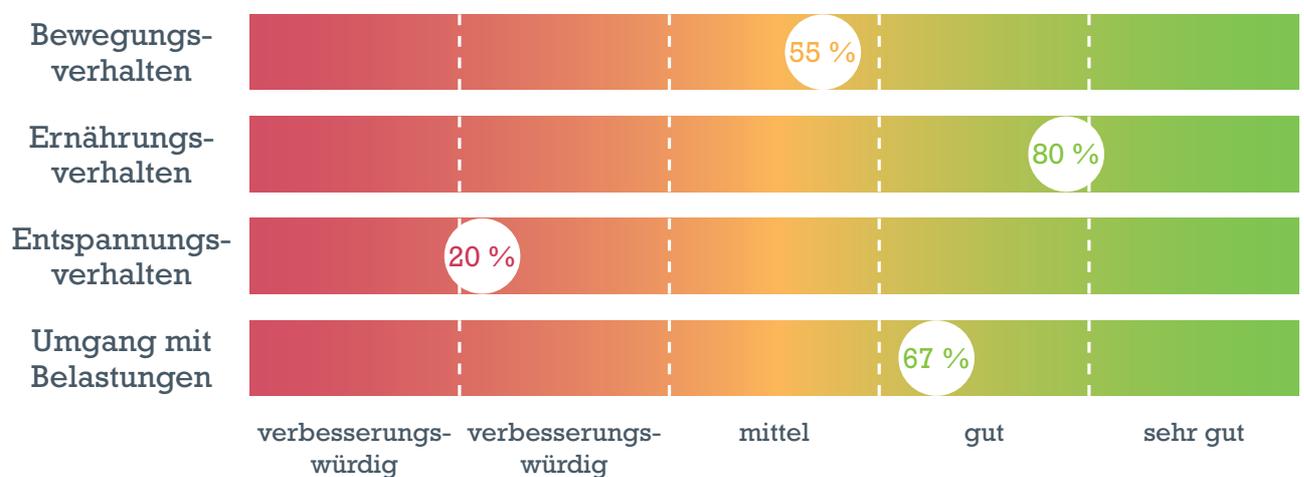
Wir wünschen Ihnen allzeit Gesundheit & Wohlbefinden!



Gesundheitsverhalten

Das heutige Gesundheitsverhalten bestimmt die Entwicklung der Gesundheit und deren Zustand in der Zukunft. Es setzt sich zusammen aus dem Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungsverhalten sowie dem Umgang mit Belastungen.

Ihr Score zu Gesundheitsverhalten beträgt 55 %



Das machen Sie gut

- + Sie haben Ihren Konsum von koffeinhaltigen Getränken sehr gut unter Kontrolle. Weiter so..
- + Sie genießen meist ein leichtes Mittagessen (z.B. Salat, Gemüse). Diese einfache Maßnahme hilft Ihnen, Energie und Konzentration am Nachmittag aufrecht zu erhalten. Führen Sie diese Gewohnheit weiter!
- + Sehr gut, Sie können auch in stressigen Zeiten auf Ihre Fähigkeiten und Ressourcen vertrauen.
- + Auch wenn Sie einmal nichts zu tun haben, scheint Sie das nicht zu belasten. Das ist gut und wichtig, denn dadurch können Sie Ihre Ressourcen wieder aufladen.

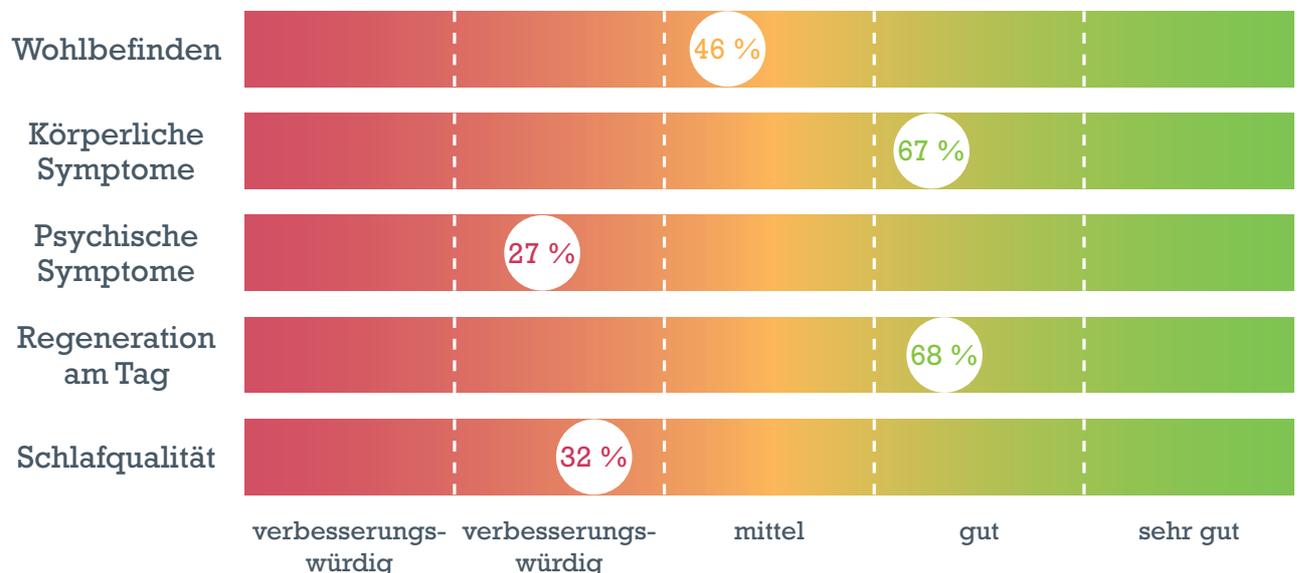
Hier liegt Ihr Potenzial

- In stressigen Zeiten kommt ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden zu kurz. Gerade dann ist es wichtig, bewusst für genügend Ausgleich zu sorgen. Mit etwas mehr Bewegung und Entspannung tun Sie sich etwas Gutes.
- Persönliche Entspannungstechniken nutzen Sie zur Zeit nicht. Sie könnten Ihnen helfen besser "abzuschalten". Nutzen Sie Angebote wie Autogenes Training oder Meditation.

Gesundheitszustand

Der Gesundheitszustand (hier mit den Dimensionen Wohlbefinden, körperliche Symptome, psychische Symptome, Regeneration, Schlafqualität) zeigt die persönliche Befindlichkeit und Vitalität auf. Die Höhe des Gesundheitszustands ist entscheidend für das körperliche und psychische Wohlbefinden. Es gilt als sehr guter Indikator für den momentanen Zustand und zeigt auf, wo ungenutzte Potentiale liegen.

Ihr Score zu Gesundheitszustand beträgt 48 %



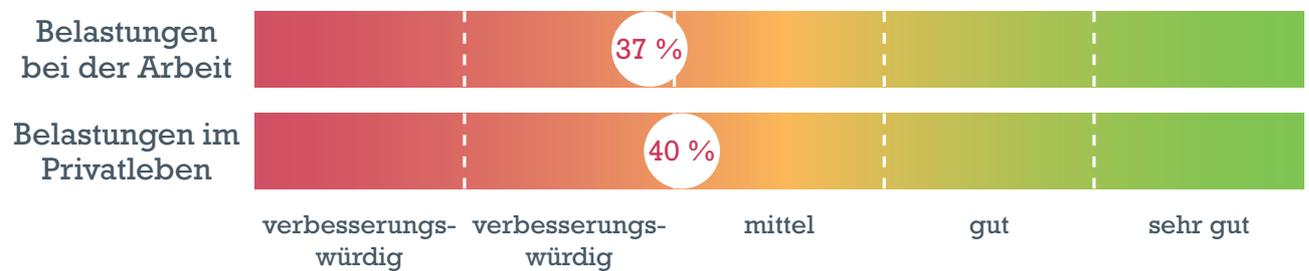
Hier liegt Ihr Potenzial

- Es ist Ihnen ein großes Anliegen, mehr für Ihre Gesundheit zu tun. Machen Sie schon heute einen Schritt in diese Richtung, indem Sie einen lang gehegten Vorsatz in die Tat umsetzen.
- Im letzten Monat litten Sie unter Nackenverspannungen/-schmerzen. Achten Sie darauf, dass Sie täglich ein paar kurze Bewegungs- oder Dehnungsübungen machen, um einseitige Belastungen zu vermeiden. Stärken Sie gezielt Ihre Nackenmuskulatur mit Kraftübungen und entlasten Sie den Bereich allenfalls durch Massagen.
- Sie haben immer wieder Probleme mit dem Einschlafen. Oft liegt es nicht an mangelnder Müdigkeit, sondern an fehlender mentaler Entspannung - die Gedanken kommen nicht zur Ruhe. Entwickeln Sie ein Einschlafritual, ein kurzer Spaziergang ca. 1 Stunde vor dem zu Bett gehen oder ein Tee in Ruhe genossen, können helfen.
- Sie fühlen sich tagsüber häufig müde. Versuchen Sie, den Ursachen auf den Grund zu gehen. Überprüfen Sie Ihre Schlaf-, Ess- und Bewegungsgewohnheiten. Führen Sie ein Tagebuch, um über einen längeren Zeitraum aufzuzeichnen, wann Sie müde sind.

Belastungsfaktoren

Belastungsfaktoren beziehen sich auf Anforderungen im Beruf sowie im Privatleben. Denn weder eine Unter- noch eine Überforderung sind gesundheitsfördernd. Die Schwellen dazu sind aber sehr individuell und können deshalb nur subjektiv ermittelt werden.

Ihr Score zu Belastungsfaktoren
beträgt 38 %



Hier liegt Ihr Potenzial

- Sie werden bei Ihrer Arbeit häufig unterbrochen. Das kann unnötigen Stress verursachen und Ihre Arbeitsleistung beeinträchtigen. Identifizieren Sie die grössten Störquellen und suchen Sie mit Kollegen und/oder Vorgesetzten nach Wegen, wie diese vermindert werden könnten.
- Sie stehen häufig unter Zeitdruck. Versuchen Sie die Ursachen (z.B. hohe Arbeitslast, eigenes Verhalten) herauszufinden und sorgen Sie für Entlastung bzw. Entschleunigung.