

Mein Wellness-Profil

Datum: _____

Dieser Selbstcheck dient dazu, die aktuellen individuellen Bedürfnisse nach dem Real-Wellness-Modell des Deutschen Wellness Verbands zu ermitteln. Der Selbstcheck ist ein strukturiertes Reflexionsinstrument, kein klinisch validiertes Testverfahren. Er dient dazu, Deine eigenen Prioritäten sichtbar zu machen – es ist keine Diagnose.

Bitte kreise bei jeder Aussage auf der Skala von 1 (kaum/gar nicht) bis 5 (sehr stark) jeweils zwei Werte ein: wie stark die Aussage aktuell zutrifft bzw. wie unterstützend der Faktor ist, und wie zufrieden du jeweils aktuell damit bist.

1. Mindset-Check

Merkmal	Aussage	Trifft zu	Zufriedenheit
Verantwortung	Ich übernehme Verantwortung für mein Leben und zum Wohl anderer Wesen und unserer Lebenswelt insgesamt.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Entwicklung	Ich eigne mir aktiv neue Fähigkeiten an, um meine Potenziale auszuschöpfen, in jedem Alter.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Vernunft	Ich orientiere mich mehr an Fakten und Wissenschaft als an Bauchgefühl oder Trends.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Freiheit	Ich gestalte mein Leben nach meinen eigenen Bedürfnissen, nicht nach fremden Erwartungen.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Werte	Ich handle nach Werten wie Fairness, Ehrlichkeit, Respekt, Toleranz, Anstand, Freundlichkeit.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Sinn	Ich empfinde mein Leben und Tun als sinnerfüllt.	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Summe „Trifft zu“ = _____ (Mindset-Ausprägung) Summe „Zufriedenheit“ = _____ (Mindset-Zufriedenheit)

2. Lebensstil-Reflexion

Die Lücke (Wichtigkeit minus Zufriedenheit) zeigt deinen Handlungsbedarf. Trage sie nach dem Ausfüllen ein.

Bereich	Was dazugehört	Wichtigkeit	Zufriedenheit	Lücke
Mental	Reflektiertes Denken, Planen, Entscheiden, Problemlösen, informierte Gesundheitskompetenz	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Emotional	Lebensfreude, Genuss, positive Gefühle, Gelassenheit im Alltag	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Vital	Bewegung, Ernährung, Schlaf, Erholung, Stress-Balance	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Sozial	Beziehungen zu Partner, Familie, Freunden, Gemeinschaften, meine sozialen Kompetenzen	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
Ökologisch	Umwelt- und klimabewusstes Verhalten, mein täglicher Beitrag zu Klima-, Umwelt- und Naturschutz	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	

Die zwei Bereiche mit der größten Lücke deuten auf die aktuell nicht hinreichend erfüllten Bedürfnisse hin:

1. _____

2. _____

3. Umfeld-Scan

Faktor	Was dazugehört	Förderlich	Zufriedenheit
Natürliche Umwelt	Klima, Luft-/Wasserqualität, Umwelt und Natur	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Arbeitswelt	Tätigkeit, Arbeitsplatz, Chefs, Kollegen, Mitarbeitende, Verdienst	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Soziales Umfeld	Partnerschaft, Familie, Freunde, Nachbarschaft, Netzwerke, Gemeinschaften, Unterstützung durch andere	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Gesellschaftliche Rahmenbedingungen	Infrastruktur, Politik, Kultur, Bildung, Sicherheit, Freiheit, Gerechtigkeit, Chancengleichheit, Gesellschaftssystem	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Am wenigsten förderlich:

1. _____

2. _____

Am wenigsten zufrieden:

1. _____

2. _____

Auswertungshinweise

Mindset-Werte zeigen, wie ausgeprägt deine Wellness-Mentalität aktuell ist und wie stimmig sie sich für dich anfühlt. Große Abstände zwischen „Trifft zu“ und „Zufriedenheit“ bei einzelnen Merkmalen weisen auf inneren Klärungsbedarf hin.

Lebensstil-Lücken markieren deine konkreten Bedürfnisse: Je größer die positive Lücke, desto „dringlicher“ der Handlungsbedarf in diesem Bereich. Negative Werte bedeuten, dass du hier bereits zufriedener bist, als dir das Thema wichtig ist.

Umfeld-Werte ordnen ein, ob äußere Rahmenbedingungen dich in der Erfüllung deiner Bedürfnisse unterstützen oder eher bremsen – unabhängig von deiner eigenen Anstrengung. Du kannst dir Gedanken machen, wie du Einfluss auf die Verbesserung deines Umfelds nehmen kannst, zum Beispiel indem du das Umfeld wechselst oder indem du dich engagierst, um es zu verbessern.