

## Körperwahrnehmung: Wie fühlen Sie sich heute?

1. „Scannen“ Sie bitte Ihren Körper von Kopf bis Fuß gedanklich einmal durch. Spüren Sie Verspannungen im Nacken oder im Schulterbereich? Oder sogar Schmerzen?

Nein  Ja

2. Wenn Sie mit Ja geantwortet haben, wie oft haben Sie solche Verspannungen oder Schmerzen?

Nur heute  Selten  Häufig  Eigentlich ständig

3. Hängen diese Verspannungen mit einseitiger Haltung zusammen (z. B. viel sitzen)?

Nein  Vielleicht  Ja

4. Was tun Sie, um Verspannungen oder körperliche Beschwerden zu lindern?

.....

5. Fühlen Sie sich eher schlapp und antriebslos?

Ja  Nur bedingt  Nein

6. Gibt es Phasen im Laufe des Tages, in denen Sie sich nur schlecht oder gar nicht konzentrieren können?

Nein  Ja

7. Wenn Ja, wann können Sie sich besonders schlecht konzentrieren?

8.00–9.00 Uhr  9.00–10.00 Uhr  10.00–11.00 Uhr  
 11.00–12.00 Uhr  12.00–13.00 Uhr  13.00–14.00 Uhr  
 14.00–15.00 Uhr  15.00–16.00 Uhr  16.00–17.00 Uhr

8. Nach welcher Zeit lässt die Konzentration in einer Einzelstunde besonders nach?

Nach 10 Minuten  Nach 20 Minuten  Nach 25 Minuten  
 Nach 30 Minuten  Nach 35 Minuten  Nach 40 Minuten

9. Was sind Ihrer Meinung nach die Ursachen, dass Sie sich schlechter konzentrieren können?

**Muskelverspannungen durch längeres Sitzen**

Nein  Vielleicht  Ja

**Mangelnde Durchblutung des Gehirns durch längeres Sitzen**

Nein  Vielleicht  Ja