

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