

# Happy Aging - Wellbeing Selbsttest

Wo stehst du auf deinem Weg zu  
mehr Strahlkraft, Energie &  
Lebensfreude?



ANDREA SCHÖN  
Happy Aging & Wellbeing Mentorin

# “Bist du bereit für dein Strahlen?”

Dieser Test unterstützt dich dabei, deinen aktuellen Stand in den Bereichen Vitalität, Gesundheit und mentales Wohlbefinden ehrlich zu reflektieren .



*Let's go!*

Beantworte die folgenden Aussagen ehrlich & intuitiv. Du schaffst dir damit eine klare Ausgangsbasis für deine persönliche Reise zu mehr Strahlkraft, Gesundheit und Leichtigkeit.

Anschließend erhältst du eine kompakte Auswertung – mit Impulsen für deinen weiteren Weg.

Wenn du spürst, da geht noch mehr – lass uns gemeinsam tiefer schauen:

Was braucht dein Körper wirklich? Wo schlummern ungenutzte Potenziale?

**Der nächste Schritt:** Buche dir dein kostenfreies Happy Aging - Wellbeing Gespräch – individuell, wertschätzend und mit Tiefgang.

**“Veränderung beginnt mit dem ersten ehrlichen Hinschauen.”**

---

# Wo stehst du – wirklich ?

Bewerte jede Aussage auf einer Skala von 1 - 5.

1 = Gar nicht zutreffend

5 = Absolut zutreffend

## 1. Physische Vitalität

	1	2	3	4	5
Ich trinke täglich mindestens 2 Liter Wasser.	<input type="radio"/>				
Ich fühle mich überwiegend energiegeladen und leistungsfähig.	<input type="radio"/>				
Bewegung ist ein fester Bestandteil meines Alltags (z.B. Spaziergänge, Yoga, Sport)	<input type="radio"/>				
Ich habe ein stabiles Körpergewicht und fühle mich wohl in meinem Body.	<input type="radio"/>				
Ich fühle mich körperlich flexibel und weitgehend beschwerdefrei.	<input type="radio"/>				
Meine Ernährung ist ausgewogen – mit frischem Obst, viel Gemüse und guten Fetten.	<input type="radio"/>				

Zwischensumme: \_\_\_\_ / 30

## 2. Gesundheit & Prävention

	1	2	3	4	5
Mein Immunsystem ist stabil und ich werde nur selten krank.	<input type="radio"/>				
Ich wähle frische, selbst zubereitete Mahlzeiten anstatt stark verarbeiteter Produkte.	<input type="radio"/>				
Ich achte darauf, ein ausgewogenes Nährstoffprofil zu haben (Omega3, VitD3, VitC, Mg ect.)	<input type="radio"/>				
Ich achte auf meine Darmgesundheit und kenne den Einfluss der Ernährung auf mein Wohlbefinden.	<input type="radio"/>				
Ich gönne meinem Körper regelmäßig bewusste Auszeiten – z.B. Detox, Fasten oder Leberkur.	<input type="radio"/>				

Zwischensumme: \_\_\_\_ / 25

## 3. Mentales Wohlbefinden

	1	2	3	4	5
Ich fühle mich innerlich emotional stabil und achte auf Körpersignale – auch in schwierigen Phasen.	<input type="radio"/>				
Ich habe positive Gedanken über mich und meine Zukunft.	<input type="radio"/>				
Ich kann Stress gut bewältigen und wende Techniken zur Stressreduktion bereits an.	<input type="radio"/>				
Ich habe ein starkes Netzwerk an Menschen, das mich unterstützt & stärkt.	<input type="radio"/>				
Ich nehme mir Zeit für meine persönliche Entwicklung.	<input type="radio"/>				

Zwischensumme: \_\_\_\_ / 25

## 4. Selbstliebe & Selbstführung

	1	2	3	4	5
Ich nehme mir regelmässig Zeit für meine innere Balance.	<input type="radio"/>				
Ich kann Grenzen setzen und auch mal "NEIN" sagen.	<input type="radio"/>				
Ich pflege wohltuende Rituale, die mir Kraft geben.	<input type="radio"/>				
Ich bin mitfühlend im Umgang mit mir selbst und achte auf meine Bedürfnisse.	<input type="radio"/>				
Ich bin mir meines Wertes bewusst.	<input type="radio"/>				
Ich treffe Entscheidungen bewusst aus meiner Mitte heraus.	<input type="radio"/>				

Zwischensumme: \_\_\_\_ / 30

## 5. Schlafhygiene & Regeneration

	1	2	3	4	5
Ich habe eine entspannende Abendroutine. ( z.B. Meditation , Journaling)	<input type="radio"/>				
Ich schlafe in der Regel 6-8 Std. tief und wache erholt & energiegeladen auf.	<input type="radio"/>				
Ich vermeide 1-2 Std. vor der Schlafenszeit Bildschirmzeit ( Computer, Handy, Fernseher.)	<input type="radio"/>				
Ich vermeide 3-4 Std. vor der Schlafenszeit schwere Mahlzeiten.	<input type="radio"/>				
Ich gestalte meinen Schlafplatz so, dass ich mich wohlfühle und gut regenerieren kann.	<input type="radio"/>				

Zwischensumme: \_\_\_\_ / 25

## 6. Aktuelle Herausforderungen

	1	2	3	4	5
Ich habe das Gefühl, mein Leben gut zu steuern.	<input type="radio"/>				
Ich schlafe abends entspannt ein – ohne Grübel - Schleifen.	<input type="radio"/>				
Ich habe Strategien für stressige Phasen.	<input type="radio"/>				
Ich kann mit Belastungen gelassen umgehen.	<input type="radio"/>				
Ich erkenne, wann es Zeit ist, für Veränderung.	<input type="radio"/>				
Ich spüre, wann mein Körper in Balance ist – und wann nicht.	<input type="radio"/>				

Zwischensumme: \_\_\_\_ / 30

Datum: \_\_\_\_\_ Gesamtsumme: \_\_\_\_ / 165

## Auswertung

### Strahlkraft-Stufe 3 (24-30 Punkte)

Du bist körperlich, mental und emotional in einem sehr guten Zustand. Deine gesunden Routinen tragen dich – wunderbar! Bleibe achtsam, reflektiere regelmässig und optimiere dort, wo es dir guttut. Nutze gezielte Ergänzungsmöglichkeiten zur Stabilisierung und Weiterentwicklung.

### Strahlkraft-Stufe 2 (17-23 Punkte)

Du bist auf einem guten Weg – mit viel Potenzial nach oben. Nun geht es darum, kleine Veränderungen zu etablieren, die dir noch mehr Energie und Wohlfühl schenken. Frage dich: “ Wie gestalte ich meine Routinen wirklich? In welchen Bereichen fällt es mir noch schwer?

### Strahlkraft-Stufe 1 (0-16 Punkte)

Dein Körper, dein Geist, oder deine Gefühle fordern dich auf, etwas zu verändern. Vielleicht warst du lange im Funktionsmodus – jetzt ist es Zeit für echte Selbstfürsorge. Schon kleine Schritte können große Veränderungen bewirken. Du musst diesen Weg nicht alleine gehen – ich begleite dich dabei sehr gerne: sanft, liebevoll & neugierig.

# Dein nächster Schritt

Du hast nun einen ersten Einblick über dein inneres Barometer gewonnen.

Wenn du jetzt spürst: **“Da geht noch mehr,”** dann lade ich dich herzlich ein – zu einem kostenfreien Happy Aging Gespräch mit Tiefgang, Klarheit und echten Impulsen. Gemeinsam werfen wir einen Blick auf deine Ergebnisse, deine aktuellen Herausforderungen und die ungenutzten Potenziale, die in dir schlummern.

**Hier geht es zur Terminbuchung** – ich freue mich auf Dich !

[Kostenfreies Happy Aging Gespräch](#)



*Deine Andrea*

*Let's Go!*

Lass mich gerne Deine Reisebegleiterin sein.



[info@andrea-schoen.de](mailto:info@andrea-schoen.de)  
<https://andrea-schoen.de/>