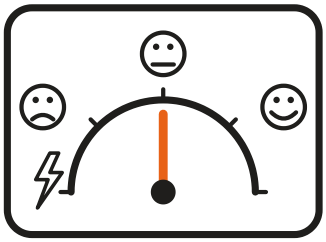
Ihre persönliche Waage.

Wie schwer wiegt jede Schale heute? Zeichnen Sie den Zeiger neu ein.



BELASTUNG

Blitze ausmalen: heute bin ich …

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☺ **0** völlig relaxed, alles easy — **10** extrem gestresst ☹

Was belastet mich am meisten? Was raubt mir Energie?

Was ließe sich verändern und wie?

☹ ÜBERLASTUNG
😐 GLEICHGEWICHT
☺ RESERVE

BELASTBARKEIT

Akku ausmalen: heute bin ich …

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☹ **0** gar nicht belastbar — **10** voll belastbar ☺

Was macht mich belastbar? Was füllt meinen Akku?

Was ließe sich optimieren und wie?

Mein Mini-Experiment ab nächster Woche

Dauer: _____ Wochen

Hebel: ☐ Belastung senken ☐ Belastbarkeit steigern

Ich probiere aus:

Wann und wo genau?

Wenn … dazwischenkommt, dann …

Woran erkenne ich Erfolg?

physio is aktiv

Dominik Isak
MSc · Physiotherapeut
Nibelungengasse 54, 8010 Graz
+43 670 355 7627 · **physioisaktiv.at**

Vorträge · Teamworkshops
Termine in der
Praxis orange