

Wie hoch ist deine momentane Energie?

Wieviel Energie wünschst Du dir?

Willst Du endlich wieder in deine Energie finden?

### ENERGIEPOTENTIALTEST

Gib jeder Frage einen Wert von 1 bis 10

(1 schlechteste 10 beste)

1. Du stehst morgens auf und fühlst dich ausgeruht,  
frisch und voller Energie? 1\_\_\_\_\_10
2. Du bist in der Lage Sport zu treiben? 1\_\_\_\_\_10
3. Nach einer anstrengenden Aktivität dauert es nicht  
lange bis Du dich erholt hast? 1\_\_\_\_\_10
4. Kannst Du dich gut konzentrieren und bist geistig wach? 1\_\_\_\_\_10
5. Deinen Alltag bewältigst Du ohne Schwierigkeiten? 1\_\_\_\_\_10
6. Du motivierst Dich ohne Probleme für andere Aktivitäten? 1\_\_\_\_\_10
7. Du hast keine anderen gesundheitlichen Probleme  
die deine Energie beeinträchtigen? 1\_\_\_\_\_10
8. Du hast eine ausgewogene Ernährung,  
die zur Erhaltung deiner Kraft beiträgt? 1\_\_\_\_\_10
9. Du verfügst über eine gute Verdauung? 1\_\_\_\_\_10
10. Stressige Situationen, die Energie kosten, kannst Du gut bewältigen? 1\_\_\_\_\_10
11. Du unternimmst selbst Schritte um deine Energie  
aufrechtzuerhalten und zu verbessern? 1\_\_\_\_\_10

#### Deine nächsten Schritte:

1. Fülle den Test aus.
2. Vereinbare ein kostenfreies Erstgespräch mit mir unter folgendem LINK  
[astrid@hausstaetter-methode.com](mailto:astrid@hausstaetter-methode.com)
3. Sende das Foto an die E-Mail-Adresse, die Du mit der Terminbestätigung erhältst.
4. Dann lass uns darüber sprechen, wo Du stehst und wie Du Dein Ziel erreichen kannst