

### Wie sind Sie auf den 10 Gesundheitsebenen unterwegs?

Für die Gesundheit spielen 10 Ebenen eine Rolle, die vom Körper über die Seele (Lebensgefühl) bis zu unserem Geist (wie wir über uns und die Welt denken) miteinander zusammenhängen. Das ist Gesundheit, die von innen kommt! Wir leben aber nicht allein in einem sterilen Umfeld auf einem Friede-Freude-Eierkuchen-Planeten. Unsere Gesundheit hängt deshalb auch davon ab, was an Gesundem oder Krankem aus unserer Umwelt sowie unserem Umfeld auf uns einströmt. Das ist der Teil unserer Gesundheit, der von außen kommt! Bei dieser Übung geht es darum sich anzusehen, wie Sie Ihre Gesundheit auf den 10 körperlich-emotional-mental Gesundheitssebenen inklusive der Einflüsse von außen einschätzen.

Kreuzen Sie auf jeder Ebene an, wo Sie gesundheitlich gerade stehen:

**10 hier sind Sie sehr gesund unterwegs**

**1 körperlich-emotional-mental sehr ungesunder Zustand**

Ebene	Thema		Beschreibung							
①	<b>Körperliche Gesundheit</b>		<p><b>10</b> Sie sind fit wie der sprichwörtliche Turnschuh. Treppenhäuser nehmen Sie mit links. Oben angekommen sind Sie kaum außer Atem. Sie stehen frisch &amp; saftig im Leben. Bei dem, was Sie tun wollen, ist Ihr Körper ein willfähriger Gefährte. Sie sind selten erkältet und wenn, dann legen Sie sich früh ins Bett und in ein bis zwei Tagen ist der Spuk wieder vorbei.</p> <p><b>1</b> Sie leiden an einer Krankheit, die mit starken Beschwerden und körperlicher Beeinträchtigung verbunden ist. Sie haben eine schlechte Fitness, sind schnell außer Atem und müssen alles körperbedingt sehr langsam und vorsichtig angehen. Ein normaler Alltag in Beruf, Familie und Hobby ist aufgrund Ihres schlechten Gesundheitszustandes nicht möglich. Eine normale Erkältung wäre für Ihren rundum belasteten Organismus eine große Herausforderung und nur schwer zu überwinden.</p>							
			1	2	3	4	5	6	7	8

②	<b>Hormonelle Gesundheit</b>		<p><b>10</b> Tagsüber sind Sie sehr leistungsfähig. Nachts schlafen Sie tief und fest wie ein Baby und stehen am nächsten Tag wie eine Sprungfeder aus dem Bett auf. Ihre Periode ist regelmäßig und beschwerdefrei. Die sexuelle Lust prickelt wie frisch geöffneter Champagner und beim Geschlechtsverkehr funktioniert alles wie es sein soll.</p> <p><b>1</b> Tagsüber sind Sie ständig müde und schaffen es kaum durch den Alltag. Nachts schlafen Sie seit längerem schlecht, wachen mitten in der Nacht auf und können für ein bis zwei Stunden nicht mehr einschlafen. Ihre Periode ist sehr unregelmäßig und mit starken Schmerzen behaftet. Es gibt Probleme mit der Sexualität (keine Lust, Penis nicht standfest, Scheide zu trocken). Es klappt nicht mit dem Kinderkriegen. Haare sind dünn oder fallen vermehrt aus. Sie sind fähig und nervös.</p>							
			1	2	3	4	5	6	7	8

Ebene	Thema		Beschreibung						
③	<b>Emotionale Gesundheit</b>		<p><b>10</b> Sie leben Ihre Emotionen ehrlich und frei – ähnlich kleinen Kindern, für die dies das Selbstverständlichste der Welt ist. Sie haben keinen Dauerfrust und müssen Ihre Emotionen nicht ständig unterdrücken. Sie sind meistens gut drauf. Wenn´s mal Regentage gibt, dann gehen diese schnell vorüber und es kommt wieder die Sonne zum Vorschein.</p> <p><b>1</b> Negative Emotionen haben sich verhakt und sind ein fester Bestandteil des Alltags. Sie sind dauerverärgert und können den Ärger nicht rauslassen. Frust ist ein ständiger Alltagsbegleiter. Ängste und Sorgen plagen Sie tagtäglich. Sie sind traurig, ein einschneidendes Ereignis wurde noch nicht überwunden. Oder Sie sind verletzt, ein negatives Erlebnis ist weder verarbeitet noch verziehen.</p>						
			1	2	3	4	5	6	7

④	<b>Persönlichkeitsstärke für Gesundheit</b>		<p><b>10</b> Sie haben ein gesundes Ego mit einem klaren Willen und klaren Zielen. Sie stehen mit Saft und Kraft im Leben und lassen sich von niemandem unterbuttern. Das, was Ihnen nicht passt, äußern Sie klar und deutlich. Einmal gesteckte Ziele werden mit Willenskraft und Durchhaltefähigkeit erreicht. Sie können sich durchbeißen.</p> <p><b>1</b> Sie können sich schlecht abgrenzen. Andere spannen Sie vor ihren Karren. Sie werden gemobbt, sind „das Opfer“. Sie haben wenig Willenskraft und es fällt Ihnen schwer, Dinge bis zum Schluss durchzuziehen. Sie geben sehr schnell auf. Wichtige Therapien und Maßnahmen halten Sie nicht ein.</p>								
	(Persönlichkeitsstärke = Immunstärke)		1	2	3	4	5	6	7	8	9

⑤	<b>Gesundheit auf der Gemüteebe</b>		<p><b>10</b> Sie sind sehr ausgeglichen und mit sich und Ihrem Leben zufrieden. Sie fühlen sich in sich geborgen. Ist die Welt mal fies und gemein, können Sie sich jederzeit in sich selbst zurückziehen. Dort gibt es immer ein kuscheliges Trostplätzchen, denn trotz Fehlern und Schwächen sind Sie mit sich im Reinen. Sie haben stimmige, wertschätzende Menschen um sich herum, mit denen Sie gut können. Sie tun im Leben das, was Ihnen Freude bereitet.</p> <p><b>1</b> Sie sind unausgeglichen und mit sich und Ihrem Leben sehr unzufrieden. Sie sind innerlich verhärtet. Sie fühlen sich am falschen Ort, mit den falschen Menschen, im falschen Beruf. Es gibt sehr unliebsame und destruktive Menschen in Ihrem direkten Wohlfühlumfeld. So macht das Leben keinen Spaß. Sie haben Depressionen oder öfter mal depressive Stimmungslagen. Als Ausgleich trinken oder essen Sie sich Ihr Leben schön.</p>								
	(Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und ein stimmiges Umfeld)		1	2	3	4	5	6	7	8	9

⑥	<b>Gesundheit auf Bewusstseins-ebene</b>		<p><b>10</b> Sie sind sehr reflektiert. Sie kennen sich mit all Ihren Stärken und Schwächen. Sie wissen, wo es gut und stimmig in Ihrem Leben ist und wo noch der Wurm drin ist – sei es in der Familie, in der Liebe, im Hobby oder im Beruf. Ausreden oder Wegsehen vor wichtigen Veränderungen, Zielen oder Herausforderungen, das lassen Sie sich selbst nicht durchgehen.</p> <p><b>1</b> Sie sehen lieber weg oder reden sich die Dinge schön, als sie anzupacken und zu versuchen etwas, das in Ihrem Leben nicht stimmig ist, zum Positiven zu verändern. Sie machen unreflektiert das, was alle machen oder das, was andere von Ihnen erwarten – auch wenn es Sie überhaupt nicht glücklich macht oder Sie sogar darunter leiden.</p>								
	(Ehrlichkeit mit sich selbst und Klarsicht)		1	2	3	4	5	6	7	8	9

Ebene	Thema		Beschreibung							
⑦	<b>Gesundheit im Unterbewusstsein</b>  (Heil und unbelastet sein von alten Ereignissen und epigenetischem Ballast)		<p><b>10</b> Wenn ein Kleinkind hinfällt, weint es, lässt sich trösten und heilen, steht danach wieder auf und läuft munter weiter. Das können Sie auch. Sie fühlen sich frei und unbeschwert, ohne Ballast aus der Vergangenheit. Das, was Sie selbst verbockt oder andere Ihnen gegenüber verbockt haben, ist vergessen und verziehen. Lektionen daraus sind gelernt. Epigenetischer Ballast – aus traumatischen Erfahrungen Ihrer Ahnen – wurde therapeutisch geklärt.</p> <p><b>1</b> Sie werden hier und heute noch von früheren Ereignissen geplagt - zum Beispiel in Form von Ängsten, dass sich etwas Negatives wiederholen könnte. Oder plagt Sie bis heute ein schlechtes Gewissen, weil Sie mal etwas verbockt haben? Derlei wird in ähnlichen Situationen immer wieder getriggert. Sie schwitzen, stottern, laufen rot an, versagen in bestimmten Situationen oder laufen davor davon – vielleicht sogar ohne zu wissen warum. Haben Sie wenig Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, weil Sie immer untergebuttert wurden oder bisher wenig zustande gebracht haben? Die Vergangenheit bestimmt die Gegenwart und blockiert die Zukunft.</p>							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

⑧	<b>Spirituelle Gesundheit</b>  (Leben nach dem individuellen Lebenssinn)		<p><b>10</b> Der Sinn in Ihrem Leben ist Ihnen klar oder schlichtweg einfach egal. Sie haben einen guten Zugang zu Ihrer Intuition und Inspiration und folgen dieser. Meistens läuft Ihr Leben wie geschmiert und Sie kommen automatisch immer wieder in Situationen und Lebenslagen, wo entweder Glück und Zufriedenheit oder spannende Herausforderungen auf Sie warten. Schwierige Situationen gehören auch zum Leben dazu. Doch Sie lassen sich, wie von Zauberhand, stets schnell auflösen.</p> <p><b>1</b> Das Leben läuft nicht! Alles ist zäh und anstrengend. Sie kommen sich vor, als wären Sie im falschen Film. Sie fühlen sich, als wären Sie zur falschen Zeit, am falschen Ort, mit dem falschen Beruf, zusammen mit Menschen, die nicht zu Ihnen passen. Sie hadern mit Ihrem Schicksal und Ihrer Situation. Vor lauter Frust und Selbstmitleid ändern Sie nichts daran. Sie bekommen im Leben eine Breitseite nach der anderen ab.</p>							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

⑨	<b>Gesundheit aus Ernährung</b>  (Funktionsbaustoffe für den Organismus und Munition für das Immunsystem)		<p><b>10</b> Sie ernähren sich vitalstoffreich, bunt und biologisch. Sie essen weder zu viel (Übergewicht) noch zu wenig (Magersucht). Ihr Körper und Ihr Immunsystem haben alles, was sie brauchen, um gut zu funktionieren. Es besteht kein erhöhter Vitalstoffbedarf durch körperlich-seelisch-mentale Herausforderungen oder Stress.</p> <p><b>1</b> Sie leiden an Diabetes, Gicht, Bluthochdruck, Arteriosklerose, sind ständig erkältet und werden grippale Infekte lange nicht los. Sie ernähren sich von eintönigen Fertiggerichten. Ihre Waage zeigt zu viele oder deutlich zu wenig Kilos an. Der Alltag ist durch Dauerstress geprägt. Sie nehmen pharmazeutische Medikamente über längere Zeit ein.</p>							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

⑩	<b>Eine gesunde Umwelt</b>		<p><b>10</b> „Ich bin der/die XY und do bin I dahoam!“ Sie fühlen sich in Ihrer Wohnung, Ihrer Wohngegend, Ihrem (Wahl-)Heimatland pudelwohl und sind in bester Gesellschaft. Ihr Umfeld ermöglicht es Ihnen, sich gemäß Ihren Wünschen und Vorstellungen auszuleben. Es unterstreicht und fördert wie Sie sind und sein wollen. In Ihren vier Wänden und der umgebenden Umwelt herrscht ein angenehmes Klima, das Sie befreit durchatmen lässt.</p> <p><b>1</b> Sie fühlen sich in Ihrer Wohnung unwohl und in Ihrem Bett schlafen Sie schlecht. Ihre Wohngegend gefällt Ihnen nicht – Sie wären zum Beispiel lieber am Meer oder in den Bergen. Sie leben neben einer Hochspannungsleitung, einer Autobahn sowie einem Atomkraftwerk. Die Gesinnung Ihrer Mitbürger ist nicht Ihre. Die Gesellschaft um Sie herum und das Land, in dem Sie leben, akzeptiert Sie nicht so wie Sie sind und hindert Sie an Ihrem Selbstausdruck.</p>						
	(das Außen fördert das Innere und das Innere geht im Außen auf)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

<b>IHR ERGEBNIS</b> Summe aller Gesundheitsebenen		von maximal	<b>100</b> <b>Gesundheitspunkten</b>
--	--	-------------	---

**VIELEN DANK FÜRS MITMACHEN!** 😊

**Eine Auswertung sehen Sie auf der folgenden Seite.**

Für alle Gesundheitsebenen mit den jeweiligen gesundheitlichen und lebenspraktischen Themen gibt es vielfältige Unterstützung aus der Kiste der Heilkunde. Nehmen Sie diese in Anspruch! Wenn Sie gesundheitlich-therapeutisch-lebenspraktische Orientierung brauchen oder nicht mehr weiterwissen, kommen Sie gerne zu mir.

**Christian Knittl**

Gesundheitsguide, Heilpraktiker, Buchautor

**Gesundheitsorientierungs- und Naturheilkundepraxis**

Reichsstraße 36

86609 Donauwörth

Tel.: 0151/509 87 071

[www.gesundheitsguide.eu](http://www.gesundheitsguide.eu)

Termine können online auf meiner Webseite oder telefonisch gebucht werden.

<b>Auswertung</b>	<b>Gesamtgesundheit</b>	<b>Einzelne Gesundheitsebene</b>
Wunderbar, passt. Sie stehen gut und gesund im Leben!	80 – 100 Punkte	8 – 10 Punkte
Das können Sie sich bei Gelegenheit mal gesundheitlich oder lebensstechnisch ansehen.	70 – 79 Punkte	7 Punkte
Das sollten Sie sich bei nächster Gelegenheit (kein Alltagsstress, jetzt ist Zeit und Raum dafür) mal gesundheitlich und lebensstechnisch ansehen und es angehen.	60 – 69 Punkte	6 Punkte
Das sollten Sie sich bald gesundheitlich und lebensstechnisch zu Gemüte führen und es angehen.	50 – 59 Punkte	5 Punkte
Möchten Sie das noch länger so belassen? Ich empfehle Ihnen die relevanten Themen so bald als möglich mit therapeutischer Unterstützung umfassend zu behandeln.	40 – 49 Punkte	4 Punkte
Das ist ein ernsthafter gesundheitlicher und lebensstechnischer Zustand. Ich empfehle Ihnen dies auf allen 10 Gesundheitsebenen professionell mit therapeutischer Unterstützung anzugehen.	20 – 39 Punkte	2 - 3 Punkte
Hier ist gesundheitlich und lebensstechnisch vieles im Argen! Mit einem Punkt sind wir – wenn es um den Körper und die Psyche (Depressionen) geht – im Notfallbereich. Dann gehören Sie schnell zu einem Arzt bzw. in eine Klinik!	10 - 19 Punkte	1 Punkt

### > 60 Gesundheitspunkte: Einzelne, gut gewählte Therapieverfahren

Mit einem einzelnen, gut gewählten Therapieverfahren ist hier oft schon viel getan. Wählen Sie zu der Gesundheitsebene ein passendes Therapieverfahren aus (siehe mein Buch „Der Gesundheitsguide für Therapievelfalt“). Wenn Sie gesundheitlich nicht mehr vorankommen, wenden Sie sich an eine Gesundheitsorientierungs-Praxis (GOP).

### 20 - 60 Gesundheitspunkte: Professionelle, therapeutische Vernetzung durch eine Gesundheitsorientierungs-Praxis (GOP)

Die Symptomatik hat sich gesundheitlich/lebensstechnisch so vertieft, dass es ein Zusammenwirken verschiedener Therapieformen auf verschiedenen Gesundheitsebenen erfordert. Professionelle Vernetzung zu geeigneten Therapieverfahren, nach einem therapieübergreifenden Plan, abgestimmt auf Sie und Ihre individuelle Situation ist dringend empfohlen.

### 10 - 40 Gesundheitspunkte: Einen Arzt mit einbeziehen

Wenn es um die Körperebene und die Psyche (Depressionen) geht, sollte auch ein Arzt mit einbezogen sein. Wo es lebensgefährlich wird, natürlich sofort in die Klinik/Notaufnahme.

**Was müsste sich in Ihrem Leben ändern, damit es gesundheitlich insgesamt (auf nahezu allen Ebenen) ein gutes Stück voran geht?**

1.	
2.	
3.	