

Schnelltest – Wie nahe bist du dem **Burnout**?

Wo stehst Du im Moment? Lebst Du schon glücklich und erfüllt?

Mache jetzt den Schnelltest:

Bitte beantworte jede Frage mit einem Wert von 1 bis 10.
1 = schlecht / gar nicht,
10 = sehr gut / absolut

- | | | |
|-----------|---|----------------------|
| 1 | Startest Du voller Energie hellwach in den Tag? | <input type="text"/> |
| 2 | Freust Du Dich jeden Tag auf Deine Arbeit? | <input type="text"/> |
| 3 | Fühlst Du Dich Deinen Aufgaben jederzeit gewachsen? | <input type="text"/> |
| 4 | Bewegst Du Dich nahezu täglich an der frischen Luft? | <input type="text"/> |
| 5 | Nutzt Du regelmäßig Entspannungs-Methoden? | <input type="text"/> |
| 6 | Gibst Du Dir genug Zeit für Pausen und Regeneration? | <input type="text"/> |
| 7 | Ernährst Du Dich vollwertig mit gesunden Lebensmitteln? | <input type="text"/> |
| 8 | Hast Du ein intaktes soziales Umfeld (Familie / Freunde)? | <input type="text"/> |
| 9 | Fühlst Du Dich insgesamt stark, fit , gesund und motiviert? | <input type="text"/> |
| 10 | Soll Dein Leben so bleiben, wie es gerade ist? | <input type="text"/> |

Deine nächsten Schritte:

1. Fülle den Test aus und sende ihn mir per Mail an info@back2power.com.
2. Vereinbare Dein kostenloses Erstgespräch mit mir (Facebook-Messenger/Mail).
3. Lass' uns darüber sprechen, wo Du stehst und wie ich Dir helfen kann.

Schnelltest – Wie nahe bist du dem **Burnout**?

Ist eine COMT-Genvariation wahrscheinlich?

Das Vorliegen einer Variation des Gens **Catechol-O-Methyltransferase (COMT)** kann nur durch einen Gentest festgestellt werden. Es gibt jedoch Anzeichen, die darauf hindeuten, dass eine COMT-Genvariation vorliegen könnte.

Je mehr Fragen mit **Ja** beantwortet werden, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit.

		Ja	Nein
1	Verfügst Du über eine rasche Auffassungsgabe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Bist Du in der Lage, viele Dinge gleichzeitig zu erledigen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Kannst Du komplexe Sachverhalte schnell begreifen und analysieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Fällt Dir alles leicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Bist Du redegewandt und sprachbegabt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Würdest Du Dich als ungeduldig oder rastlos charakterisieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Bist Du körperlich und geistig überdurchschnittlich leistungsfähig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Bekommst Du alles mit, weil Deine Sinne ständig geschärft sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Verfügst Du über viel Ausdauer und bist erst spät erschöpft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Bist Du sportlich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Erholst Du Dich durch körperliche Aktivität mehr als durch Ausruhen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Würdest Du Dich als Teamsportler bezeichnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Kommst Du mit wenig Schlaf aus oder hast Du Schlafstörungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Sprichst Du auf Yoga und Meditation schlecht an?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Deine nächsten Schritte:

1. Fülle den Test aus und sende ihn mir per Mail an info@back2power.com.
2. Vereinbare Dein kostenloses Erstgespräch mit mir (Facebook-Messenger/Mail).
3. Lass' uns darüber sprechen, wo Du stehst und wie ich Dir helfen kann.