

MARYNERGY 爱 DEIN STATUS-QUO CHECK

Verbindung. Heilung. Wachstum.

Name: _____ **Datum:** _____

Willkommen. Dieser Fragebogen ist kein Test, sondern ein Spiegel für dich.

Es gibt keine „falschen“ Antworten, nur deine aktuelle Wahrheit. Nimm dir einen Moment Zeit für ehrliche Reflexion. Deine Antworten helfen mir, deinen exakten Startpunkt zwischen physischer Kraft, mentaler Klarheit und energetischer Verbindung zu verstehen, um dich bestmöglich begleiten zu können.

TEIL I: DAS FUNDAMENT

(Der Körper & Die Praxis)

1. Wie nimmst du deinen Körper im Alltag aktuell wahr?

- Der Tempel:** Ich fühle mich kraftvoll, gesund und spüre eine tiefe Verbindung zu meiner Physis.
- Die Maschine:** Er funktioniert, aber ich ignoriere oft Signale wie Müdigkeit oder Schmerzen.
- Die Last:** Ich fühle mich oft erschöpft, schwer und wie abgeschnitten von meiner Kraft.

2. Welchen Raum nehmen bewusste Routinen (Bewegung, Stille, Natur) ein?

- Konstante:** Tägliche Praxis ist für mich so selbstverständlich wie das Atmen.
- Lückenhaft:** Ich beginne oft motiviert, verliere aber im Stress des Alltags den Faden.
- Fehlend:** Ich lebe eher reaktiv und finde kaum Zeit für bewusste Pflege von Körper und Geist.

3. Wie steht es um deine Balance zwischen „Tun“ (Aktion) und „Sein“ (Ruhe)?

- Fluss:** Ich wechsle intuitiv zwischen intensiver Leistung und tiefer Erholung.
- Unruhe:** Ich habe Schwierigkeiten, nichts zu tun, und fülle Pausen oft mit Ablenkung.
- Erschöpfung:** Ich funktioniere nur noch im „Tun“, bis ich zwangswise pausieren muss.

TEIL II: DIE AUSRICHTUNG

(Der Geist & Die Emotion)

4. Was war deine primäre emotionale Grundstimmung in den letzten 7 Tagen?

- Klarheit:** Ruhig, fokussiert und zentriert.
- Schwankend:** Mal motiviert, mal gestresst oder ängstlich.
- Nebel:** Überfordert, getrieben oder emotional abgestumpft.

5. Wenn du an „Wahrheit“ denkst – wie stark vertraust du deiner inneren Stimme?

- Intuition:** Ich höre meine innere Stimme klar und treffe danach Entscheidungen.
- Zweifel:** Ich spüre Impulse, lasse mich aber oft vom Verstand oder anderen umstimmen.
- Lärm:** Ich höre vor lauter Gedankenlärm und äußeren Erwartungen meine Stimme nicht mehr.

6. Was ist aktuell deine größte Hürde auf dem Weg zum Wachstum?

- Disziplin:** Ich weiß eigentlich, was zu tun ist, aber ich setze es nicht dauerhaft um.
- Wissen:** Ich fühle mich orientierungslos und weiß nicht, wo ich anfangen soll.
- Energie:** Mir fehlt schlicht die Kraft; ich fühle mich ausgebrannt.

TEIL III: DAS ZIEL

(Die Transformation)

7. Was ist dein wichtigster Fokus für die nächsten 3 Monate?

- Physische Meisterschaft:** Meinen Körper stärken, reinigen und vitalisieren.
- Mentale Befreiung:** Stress reduzieren, Ängste lösen und Klarheit finden.
- Ganzheitliche Integration:** Die Verbindung von Körper, Herz und Verstand leben.

8. Welche Rolle spielt „Verzicht“ (z. B. Fasten, Digital Detox) für dich?

- Kraftquelle:** Ich nutze bewussten Verzicht regelmäßig zur Reinigung und Schärfung.
- Wunsch:** Ich würde gerne, aber habe Angst, dass es mir zu schwerfällt.
- Fremdwort:** Ich konsumiere (Nahrung, Medien, Reize) meist unbewusst.

9. Wie hoch ist deine Bereitschaft, in deine Transformation zu investieren?

- 100%:** Ich bin bereit, Zeit und Ressourcen einzusetzen, um mein nächstes Level zu erreichen.
- Interessiert:** Ich möchte etwas ändern, aber es darf meinen Alltag nicht zu sehr stören.
- Skeptisch:** Ich schaue mir das erst mal an, ohne mich festzulegen.

10. Wenn wir in 6 Monaten zurückblicken: Was muss passiert sein?

- Ich habe eine unerschütterliche Routine etabliert, die mich trägt.
- Ich fühle mich in meinem Körper wieder vital und zu Hause.
- Ich habe endlich Klarheit über meinen Lebensweg gefunden.

Gibt es noch etwas, das du mir mitteilen möchtest, oder hast du eine spezifische Frage, die wir im Gespräch klären sollten?

Vielen Dank für deine Offenheit.

Dieser Fragebogen dient als erste wichtige Orientierung auf deinem Weg; die wahre Tiefe erschließen wir jedoch gemeinsam im persönlichen Gespräch und innerhalb unserer Zusammenarbeit.

Bitte speichere dieses Dokument und sende es direkt an mich: **marynergy@gmail.com**

Ich werde deine Antworten persönlich analysieren und mich mit den nächsten Schritten bei dir melden.

„Wo auch immer du bist, sei ganz dort.“