



Gesundheitscoaching



Wochenerhebungsplan

Helene Plakolm

Die Reise zu einem gesünderen Leben beginnt genau hier – in deinen Händen!

Ich bin an deiner Seite, um dich auf diesem Weg zu begleiten und dir die Unterstützung zu bieten, die du benötigst. Es ist wichtig zu verstehen, dass echte Veränderungen Zeit brauchen. Deshalb werde ich dich über mehrere Monate hinweg begleiten, während wir gemeinsam deine Ziele verwirklichen.

Um sicherzustellen, dass wir die richtigen Schritte für dich finden, bitte ich dich, den Wochenerhebungsplan so genau und gewissenhaft wie möglich auszufüllen. Die Maßnahmen, die sich daraus ergeben sind nicht nur effektiv, sondern auch alltagstauglich gestaltet – damit dein Weg zu mehr Gesundheit nicht nur erfolgreich, sondern auch voller Freude ist.

In ein paar Monaten wirst du die Gelegenheit haben, erneut eine Woche lang deine Fortschritte zu beobachten und stolz auf das Erreichte zurückzublicken.

Hier sind einige Punkte des Wochenerhebungsplans, die ich gern noch ergänzen möchte. Zögere nicht, mich bei Fragen oder Unklarheiten anzurufen oder mir zu schreiben – ich bin für dich da!

- **Selbstpflege:** Duschen, Waschen, Hautpflege, Haarpflege, Nagelpflege, Zahnpflege, Mundpflege, Schminken, Kleiden, usw.
- **Flüssigkeitszufuhr:** Wasser, Tee, Saft, Softdrinks (Achtung: Kaffee und Alkohol werden bei den Genussmittel vermerkt)
- **Mahlzeiten:** Du kannst deine Mahlzeiten detailliert aufschreiben oder sie kurz zusammenfassen – ganz wie es für dich am besten passt.
- Eine **Vitalzeichenkontrolle** ist nicht notwendig. Es wäre aber Hilfreich, wenn du Blutdruck, Puls, Blutzucker, Sauerstoffsättigung oder andere Werte kontrollierst, falls dir diesbezüglich Erkrankungen bekannt sind.
- Halte fest, wenn deine **Gefühle** besonders intensiv oder anhaltend waren. Es ist wichtig, auch diese Aspekte wahrzunehmen.
- Bewusstes Beschäftigen mit **lebenswichtigen Themen** meint auch die Beschäftigung mit Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Gebeten, einschneidenden Lebensereignissen, gegenwärtigen Ängsten oder Sorgen, Sinnfindung, finanzielle Sorgen, Beschäftigung mit dem Glauben und so weiter.
- **Alle Angaben sind freiwillig, wenn du etwas für dich behalten möchtest ist das völlig in Ordnung!**

Gemeinsam werden wir diesen Weg gehen und ich freue mich darauf, deine Fortschritte zu sehen!

Helene

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Schlaf - Qualität, Dauer, Schlaf in der Nacht und am Tag						
Selbstpflege - Minuten für Körperpflege, Erscheinungsbild, Körperhygiene						
Flüssigkeitszufuhr - Getränke und ml						
Mahlzeiten - Anzahl der Hauptmahlzeiten (HM), Zwischenmahlzeiten (ZM)						
Stuhlgang - Anzahl, Auffälligkeiten						
Urinieren - Anzahl, Auffälligkeiten						
Körperliche Schmerzen - Schmerzintensität zwischen 1 und 10, Region, Dauer						

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Vitalzeichenkontrollen - Blutdruck, Blutzucker, ... eventuell auf einem extra Blatt						
Genussmittel - Kaffee, Nikotin, Alkohol, sonstige Suchtmittel mit Tagesanzahl						
Tätigkeiten im Haushalt - Tätigkeit und Zeitangabe						
Freizeitgestaltung - Tätigkeit und Zeitangabe						
Berufliche Tätigkeit - Zeitangabe						
Ehrenamtliche Tätigkeit - Tätigkeit und Zeitangabe						
Wissenserweiterung - Wie wurde das Wissen erweitert? Zeitangabe						

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Gesellschaftliche Kontakte - unterteilen in physisch, telefonisch und online						
Pflege­­tätigkeit im familiären Umfeld - Tätigkeit und Zeitangabe						
Sexuelle Aktivität - Geschlechtsverkehr, Selbstbefriedigung						
Bildschirmzeit - Handy, Computer/ Laptop, Fernseher, Spielkonsole						
Bewegung mittlere Intensität - Bewegungsart, Zeitangabe						
Sportliche Tätigkeiten - Bewegungsart, Zeitangabe						
Transportmittelnutzung - PKW, Bus, Zug, Fahrrad,... Verkehrsmittel und Dauer						

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Stress - in welchem Bereich						
Gefühl von Anspannung						
Gefühl von Einsamkeit						
Gefühl von Überforderung						
Gefühl von Angst						
Gefühl von Wut/ Zorn/ Aggression						
Gefühl von Freude, Liebe, Glück, Dankbarkeit						

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Bewusstes Beschäftigen mit lebenswichtigen Themen						
Heute bin ich Dankbar für ...						
Heute war ich erfolgreich ...						
Platz für Ergänzungen						
Datum						