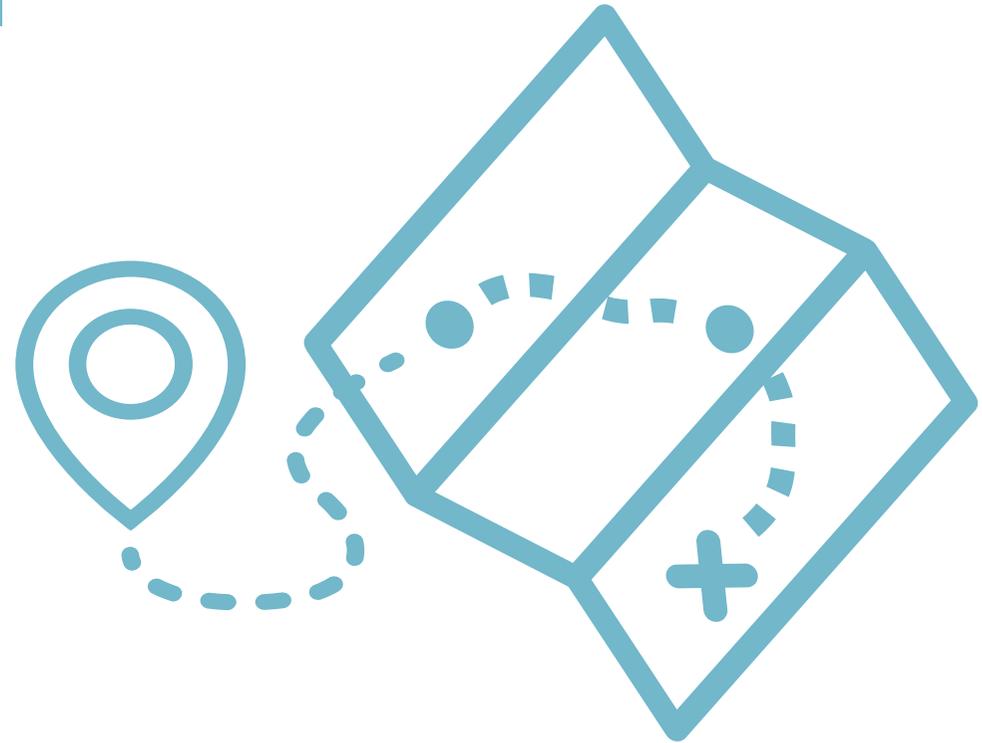


WELLBEING NAVIGATOR

DER BERICHT GIBT DIR ANTWORTEN AUF FOLGENDE FRAGEN:

1. Bewegst du dich genug laut Bewegungsempfehlungen?
2. Wie und was isst du? Solltest du etwas ändern?
3. Bekommst du genug Schlaf und erholst du dich? Welche Faktoren beeinflussen eventuell die Qualität deiner Erholung?



BEISPIEL-NB

2021-02-28 11:30:46

EINLEITUNG

Mit dem Wellbeing Navigator bekommst du einen guten Überblick über die Faktoren, die dein Wohlbefinden beeinflussen: Bewegung, Ernährung und Erholung. Der Bericht konzentriert sich auf das physische Wohlbefinden, obwohl die gleichen Faktoren laut Untersuchungen auch einen Einfluss auf dein mentales Wohlbefinden haben – überraschend viel sogar.

Die erste Seite des Berichts enthält eine Beschreibung deines natürlichen Stils. Wenn du deinen eigenen natürlichen Stil berücksichtigst, wird es dir besser gelingen, gesunde und aktive Entscheidungen zu treffen. Mit Hilfe deines bevorzugten Stils erkennst du deine Stärken, die du dann bewusst anwenden lernst. Das Profil hilft dir auch zu verstehen, warum manche Dinge zu Herausforderungen oder sogar Stolpersteinen geworden sind.

Wenn du dich gut fühlen und gesünder leben möchtest, hilft dir der Bericht dabei zu erkennen, wo du am besten anfangen solltest. Die Stärkung des Wohlbefindens beginnt mit kleinen Alltagsaktivitäten. Wir empfehlen, nicht auf einmal eine komplette Lebensstiländerung durchzuführen, sondern mit kleinen Schritten zu starten.

Schlaf und Erholung wirken sich auf alles aus. Daher ist es wichtig, sie in die richtigen Bahnen zu lenken. Gute Wege zur Verbesserung der Erholung sind ausreichende Bewegung und gesunde Essgewohnheiten. Beginn damit, was dir am einfachsten erscheint.

Der Bericht gibt dir Antworten auf folgende Fragen:

1. Bewegst du dich genug laut Bewegungsempfehlungen?
2. Wie und was isst du? Solltest du etwas ändern?
3. Bekommst du genug Schlaf und erholst du dich? Welche Faktoren beeinflussen eventuell die Qualität deiner Erholung?

INHALT DES BERICHTES

Der Wellbeing Navigator besteht aus vier Bereichen:

1. Bevorzugter Stil
2. Bewegung
3. Ernährung
4. Schlaf und Erholung

BEVORZUGTER STIL

Das Profil auf der nächsten Seite sagt nichts über deine Aktivität, Können, Talent oder Fähigkeiten aus. Es ist keine Auswertung, sondern hilft dir dabei, deinen eigenen Stil zu erkennen, womit du deine Stärken nutzen und mögliche Stolpersteine vermeiden kannst.

DAS BEVORZUGTE STILPROFIL HAT ZWEI LINIEN

1. Die schwarze Linie im Kreis mit 4 verschiedenfarbigen Quadranten zeichnet das Profil, das den bevorzugten Stil darstellt. Wenn du lernst, deinen bevorzugten Stil anzuwenden, verstärkt sich deine Motivation, gesund zu leben.
2. Die rotgestrichelte Linie im Kreis mit 4 verschiedenfarbigen Quadranten zeichnet das Profil unter Druck und Stress. Bei den meisten Personen verändert sich das Profil, wird etwas „kantiger“; bei manchen ist der Stil ganz anders als der bevorzugte Stil.

Das Profil ist auf einem spinnennetzartigen Gitter mit vier verschiedenfarbigen Quadranten gezeichnet. Jeder farbige Quadrant steht für einen Hauptstil als Stereotyp. Unser persönlicher Stil ist eine Kombination aus diesen Hauptstilen.

Wir können mit allen Stilen funktionieren, aber manche sind für uns leichter, sodass wir uns wohler fühlen. Wenn wir anhand des bevorzugten Stils handeln, sind wir in unserer Komfortzone und dann fühlt sich z.B. auch die Bewegung besser an.

Dein natürlicher bevorzugter Stil wird durch das Profil beschrieben, das von der schwarzen Linie auf den vier Quadranten gezeichnet wird. Je größer der Bereich ist, der von der schwarzen Linie auf einem der Quadranten gezeichnet wird, desto stärker ist dieser spezifische Stil in deinem persönlichen vertreten.

Die Quadranten, bei denen die Linie nah am Zentrum liegt (bei denen der von der schwarzen Linie gezeichnete Bereich klein ist), sind nur schwach in deinem persönlichen Stil vertreten. Die Größe der Form, die von der schwarzen Linie gezeichnet wird, ist nicht wichtig. Viel wichtiger ist die Form an sich. Es ist von Bedeutung, auf welchem Quadranten die Linie einen großen Bereich einzeichnet und auf welchem nicht. Die Kuchendiagramme auf der linken Seite helfen dir zu erkennen, welche(r) Stil(e) am stärksten in deinem Profil vertreten sind.

Wir können in allen Stilen handeln und wir haben auch alle vier Stile in uns. Der bevorzugte Stil ist eine Kombination des Geerbten und Erlernenen. Der Stil kann sich im Laufe der Zeit ändern, wenn wir lernen, auf neue Weise zu handeln.

BEVORZUGTER STIL

Beispiel-NB

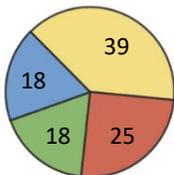
Alter: 41-50 J.

ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

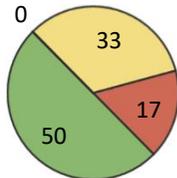
Fundiertes Wissen motiviert.

Definiert zuerst das Ziel und schaut, dass es realistisch ist. Wünscht Informationen oder Berechnungen als Grundlage für Entscheidungen. Verfolgt das Erreichen des Ziels durch Messen. Findet eine effiziente und wirtschaftliche Vorgehensweise heraus. Schätzt eine klare Kommunikationsweise.

Bevorzugter Stil (%)



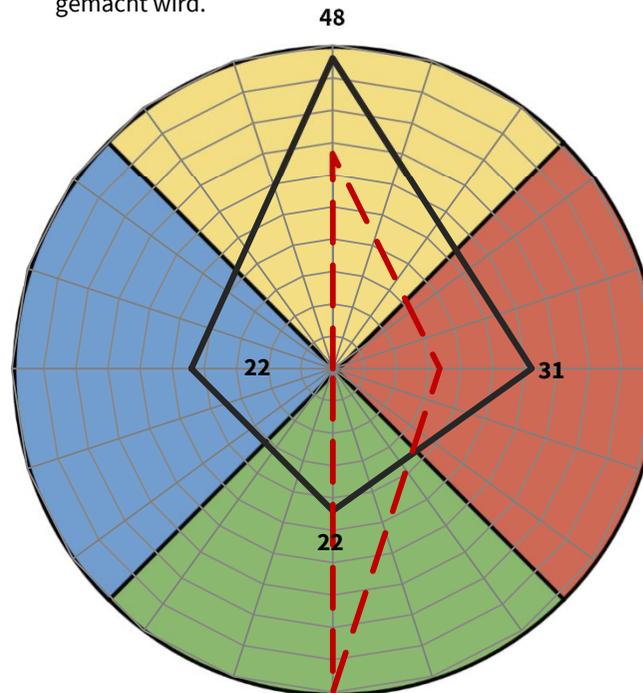
Stil unter Stress (%)



SICH SELBST FORDERN

Ideen über Zukunft und Möglichkeiten motiviert.

Ziele sind grob und großzügig, eher Visionen. Ein Gesamtbild mit Möglichkeiten ist wichtig - Einzelheiten interessieren nicht so sehr. Ist interessiert, kreierte und probiert neue Sachen aus. Sucht Erlebnisse. Möchte gerne selbst entscheiden, was, wann und wie es gemacht wird.



STIMMUNG

Gutes Gefühl hier und jetzt motiviert.

Möchte wissen, mit wem etwas gemacht wird und fühlt, ob die Atmosphäre anspornend und freundlich ist. Hört verschiedene Meinungen an, bevor eine Entscheidung getroffen wird. Respektiert Gespräche, wo jeder zu Wort kommt. Handelt gerne spontan, je nach Situation.

— Bevorzugter Stil (max. 50)

- - - Stil unter Stress

MACHER

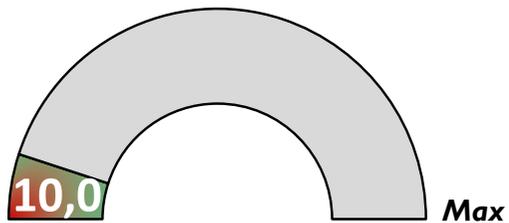
Gut geplante Durchführung motiviert.

Möchte wissen, wie etwas gemacht wird und was der Zeitplan ist. Als Grundlage der Entscheidungen möchte Erfahrung diesbezüglich hören, was in der Vergangenheit funktioniert hat. Benötigt eine klare, ruhige und praktische Vorgehensweise. Schätzt das Können und präzise Anweisungen.

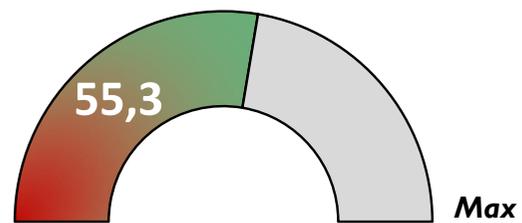
GESAMTPUNKTE DER TEILBEREICHE

Hier siehst du deine Gesamtpunkte pro Teilbereich.
Du siehst, auf welchem Gebiet du bei Bedarf zuerst etwas verändern solltest.

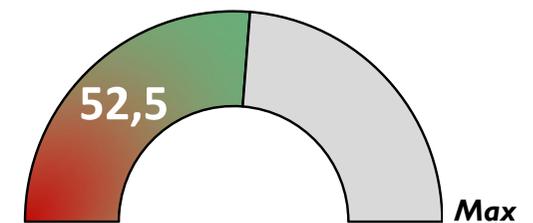
Bewegung



Ernährung



Schlaf und Erholung

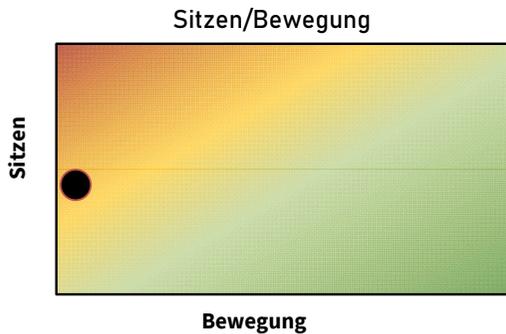
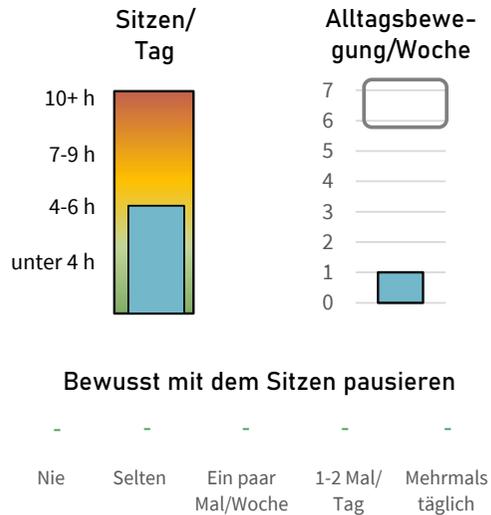


Erwähnter Herausforderungsbereich



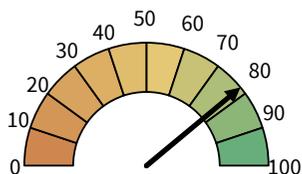
BEWEGUNG

DU BEWEGST DICH NICHT REGELMÄSSIG

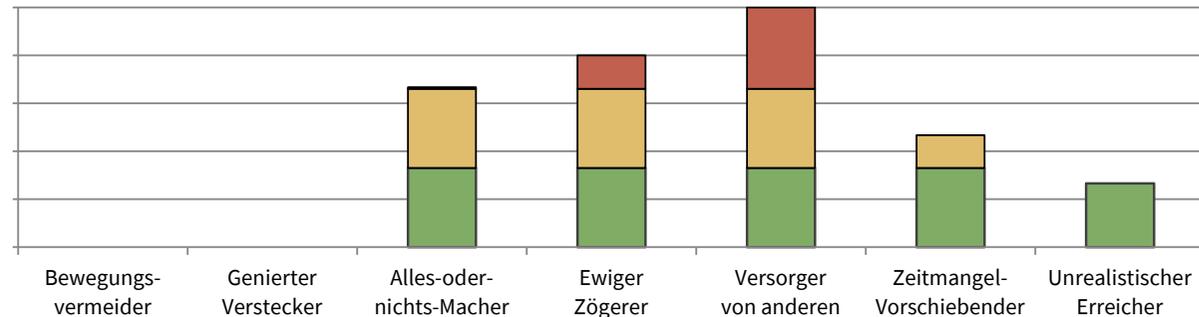


Falls du mehrere Stunden pro Tag sitzt, stehe regelmäßig auf oder mache Pausengymnastik, auch wenn du dich in der Freizeit gemäß der Bewegungsempfehlungen bewegst.

Motivation zur Bewegung/Sport



Mögliche Bewegungsherausforderungen



BEWEGUNGSVERMEIDER

Du hast schlechte Erfahrungen mit Sport/Bewegung gemacht, weshalb du Bewegung nicht magst. Oder deine Familie ist nicht aktiv und du denkst, dass du kein „Bewegungstyp“ bist.

GENIERTER VERSTECKER

Es kann sein, dass du dich zu groß oder unsportlich fühlst und dich nicht gerne in enger/figurbetonter Sportbekleidung bewegst.

ALLES-ODER-NICHTS-MACHER

Du möchtest dich „richtig“ und genug bewegen und wirst nicht von dem Gedanken motiviert: „wenig ist besser als gar nichts“. Du bewegst dich deshalb nicht, weil du dich weniger bewegen kannst, als du selbst von dir erwartest.

EWIGER ZÖGERER

Du beginnst mit der Bewegung dann, wenn die Zeit „richtig“ ist. Immer kommen dir Situationen und Dinge in die Quere, die das Beginnen verschieben. Du denkst, dass es sich nicht lohnt zu beginnen, bevor die Zeit passend ist.

VERSORGER VON ANDEREN

Du möchtest deine Angehörigen und Freunde nicht allein lassen, um selbst zum Sport zu gehen. Du würdest dich egoistisch fühlen, wenn du zum Sport gehen würdest, anstatt Zeit mit ihnen zu verbringen.

ZEITMANGEL-VORSCHIEBENDER

Du fühlst, dass dein Leben so schnelllebig ist, dass du einfach keine Zeit zur Bewegung hast. Zusätzlich passiert immer etwas Überraschendes, was deinen Tag durcheinanderbringt.

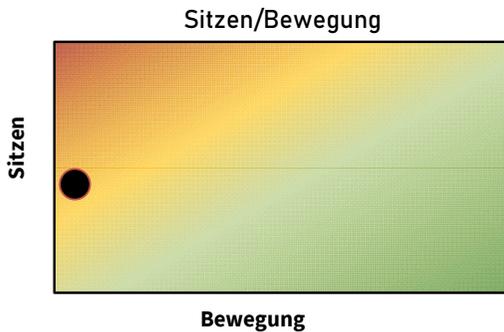
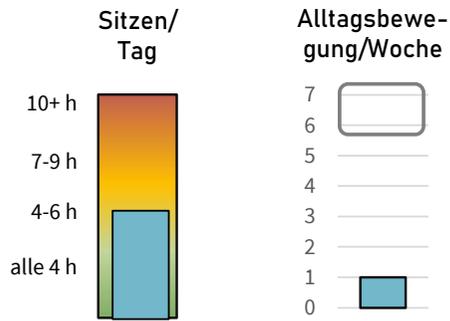
UNREALISTISCHER ERREICHER

Du erwartest schnelle Resultate, und wenn sie nicht kommen, bist du frustriert und verlierst die Motivation. Du möchtest eine Sportart/Übung finden, die schnelle Resultate bringt. Wenn das nicht passiert, bewegst du dich auch nicht.

GESUNDHEITSWIRKSAME BEWEGUNGSEMPFEHLUNG

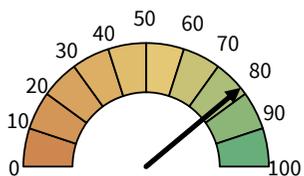
Verbessere die Ausdauer durch Bewegung/Training an mehreren Tagen pro Woche, zumindest insgesamt 2 Std 30 Min mittlere Intensität oder 1 Std 15 Min hoher Intensität Verbessere die muskelkräftigende Bewegung und Koordination zumindest zwei Mal pro Woche.

BEWEGUNG



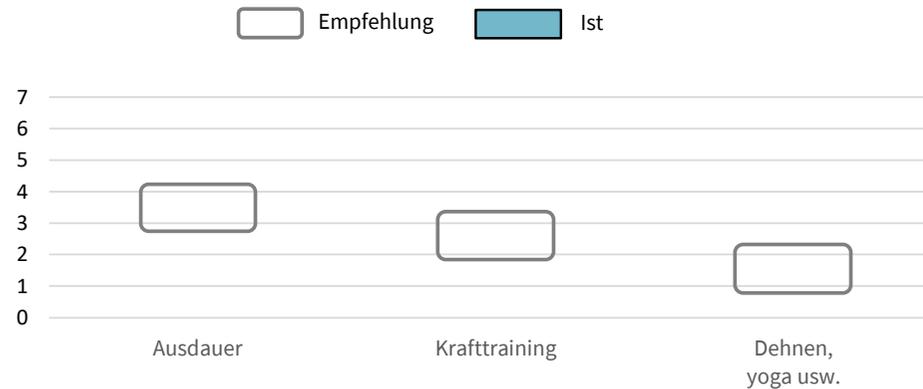
Falls du mehrere Stunden pro Tag sitzt, stehe regelmäßig auf oder mache Pausengymnastik, auch wenn du dich in der Freizeit gemäß der Bewegungsempfehlungen bewegst.

Motivation zur Bewegung/Sport



DU BEWEGST DICH REGELMÄSSIG

Deine Bewegung/Sport vs. gesundheitswirksame Bewegungsempfehlung



Belastungsniveau: Schwitzen, außer Atem sein, „Muskelbrennen“ im Training?

Jedes Mal
Meistens
Manchmal
Selten
Nie

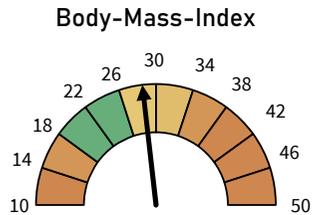
Ausdauer Krafttraining

Trainingszeiten

6-11 Uhr -
11-15 Uhr -
15-18 Uhr -
18-20 Uhr -
20-22 Uhr -
22+ Uhr -

GESUNDHEITSWIRKSAME BEWEGUNGSEMPFEHLUNG

Verbessere die Ausdauer durch Bewegung/Training an mehreren Tagen pro Woche, zumindest insgesamt 2 Std 30 Min mittlere Intensität oder 1 Std 15 Min hoher Intensität Verbessere die muskelkräftigende Bewegung und Koordination zumindest zwei Mal pro Woche.



Besondere Ernährungsformen

- Allergien
- Glutenfrei
- Vegetarisch
- Milchfrei
- Vegan
- Laktosefrei
- Andere:

Deine täglichen Mahlzeiten

- Frühstück
- Zwischenmahlzeit
- ✓ Mittagessen
- Zwischenmahlzeit
- ✓ Abendessen
- Abendsnack

Deine Zwischenmahlzeiten

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| - Obst | - Helles Brot |
| - Gemüse | - Gebäck (süß./salz.) |
| - Vollkornbrot | - Süßigkeiten, Riegel |
| - Joghurt, Quark o.ä. | - Anderes |

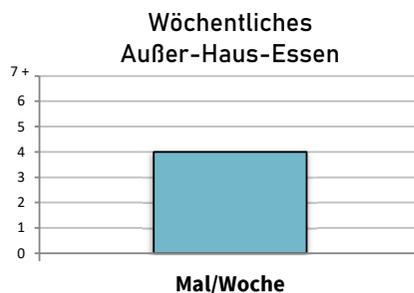
EIN GUTER TÄGLICHER ESSRHYTHMUS IST DER GRUNDSTEIN FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

Wenn die Zeit zwischen den Mahlzeiten zu kurz ist (weniger als 3-4 Stunden), kann es sein, dass du zu viel isst und das Verdauungssystem nicht zur Ruhe kommt, was zu Problemen führen kann.

Wenn die Zeit zwischen den Mahlzeiten zu lang ist, fällt der Blutzuckerspiegel und das "Gedankenlose Naschen" oder "Übermäßige Proportionieren" kann zu einer Herausforderung werden.

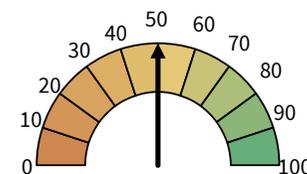
Das Abendnaschen ist oft eine Folge davon, dass du weder Frühstück noch Snacks am Tag isst. Die Zwischenmahlzeit am Nachmittag bestimmt weitgehend, was und wie du abends isst. Wenn die Zwischenmahlzeit nicht gegessen wird, gehst du hungrig ins Geschäft und kaufst Köstlichkeiten. Wenn man sie dann zu Hause hat, isst man sie auch leichter, weil die Willenskraft tagsüber bereits aufgebraucht wurde.

Bevor du mit einer gesunden Ernährungsweise beginnst, musst du die „Lücken“ in deinem Essrhythmus erst in Ordnung bringen.



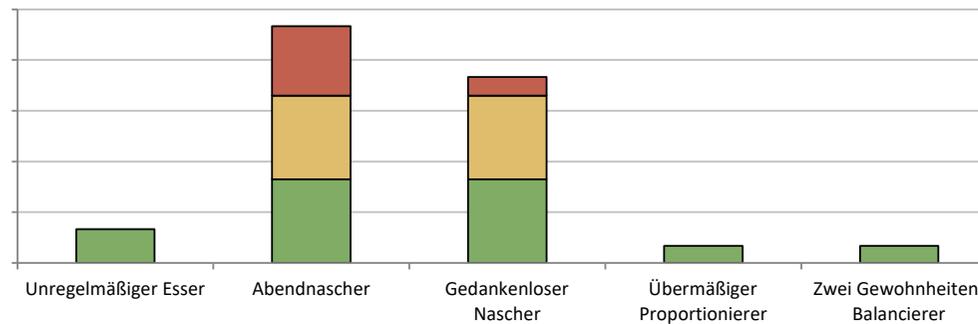
Wenn du oft außer Haus isst, überlege gut, was du zum Essen wählst. Viele Schnellrestaurants und Cafés bieten auch gesunde Möglichkeiten.

Bewusstes Außer-Haus-Essen



Wenn du selten außer Haus isst, bleibt "Bewusstes Außer-Haus-Essen-Diagramm" leer.

Mögliche Essherausforderungen



UNREGELMÄßIGER ESSER

Dein bevorzugter Stil kann gelb oder rot sein und du magst das Planen nicht besonders. Alternativ schätzt du das Essen nicht sehr oder hältst es für nicht so wichtig, wie es ist, weshalb du es nicht planst. Du hast das Gefühl, dass jeder Tag anders und es schwer ist vorherzusagen, wo und was du isst.

ABENDNASCHER

Diese Herausforderung verursacht einen Teufelskreislauf. Am Abend isst du das Meiste am Tag, weil du tagsüber keinen Hunger oder keine Zeit zum Essen hattest. Weil du am Abend viel gegessen hast, hast du am nächsten Morgen und Tag natürlich keinen Hunger, sodass du nicht viel isst. Am Abend bist du dann wieder hungrig und dein Gehirn signalisiert, dass du viel essen musst, um den nächsten Tag gut zu überstehen, weil du dann wieder wenig Nahrung zu dir nimmst.

GEDANKENLOSER NASCHER

Entweder isst du kleine Mahlzeiten oder du isst keine nahrhaften Vollkornprodukte und Eiweiße, was dich bald nach den Mahlzeiten wieder hungrig macht. Alternativ isst du schnelle (helle) Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel schnell erhöhen und wieder absenken, wodurch ein Hungergefühl entsteht. Du kannst aber auch ein Genießer sein und möchtest die verfügbaren Köstlichkeiten genießen. Vielleicht kaufst du sie für dich selbst, denn das Naschen macht den Tag angenehmer.

ÜBERMÄßIGER PROPORTIONIERER

Du hast die Zwischenmahlzeiten übersprungen oder stretchst die Zeit zwischen den Mahlzeiten zu lange. Wenn du dann isst, isst du "ordentlich", eine volle Portion und den Teller immer auch leer, auch wenn du bereits satt bist. Alternativ bist du ein Genießer und isst viel, wenn das Essen gut schmeckt.

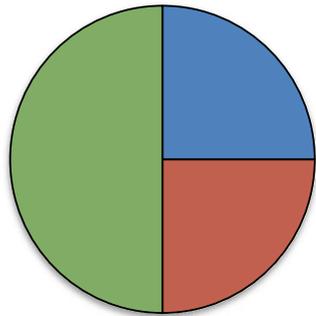
ZWEI GEWOHNHEITEN-BALANCIERER

In der Gruppe isst du gesund und möglicherweise sogar zu wenig. Es ist einfach, wenn du dich mit anderen unterhalten kannst, wodurch du dem Essen nicht mehr genug Aufmerksamkeit zollst. Abends zu Hause, während andere abwesend sind oder schlafen, erlaubst du dir das Genießen. Kann aber auch sein, dass du zu viele Diät-/Light-Produkte isst, da diese dem Wunsch, etwas zu genießen, nicht widersprechen.

ERNÄHRUNG

WAS DU ISST

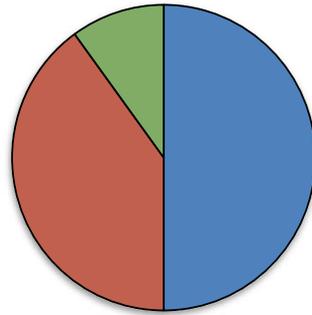
Empfehlung



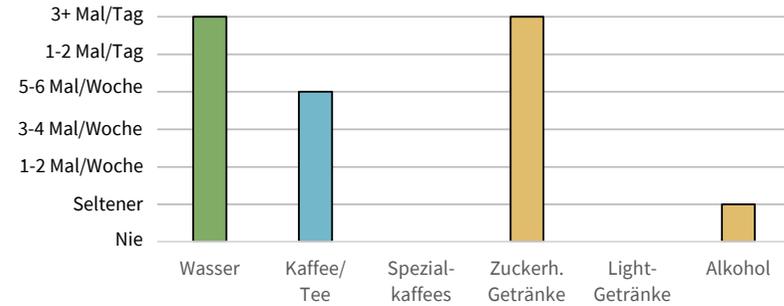
Gesunder Teller

- Pasta, Reis, Kartoffeln, Brot
- Geflügel, Fisch, Fleisch, veg. Eiweiße
- Gemüse

Dein Teller

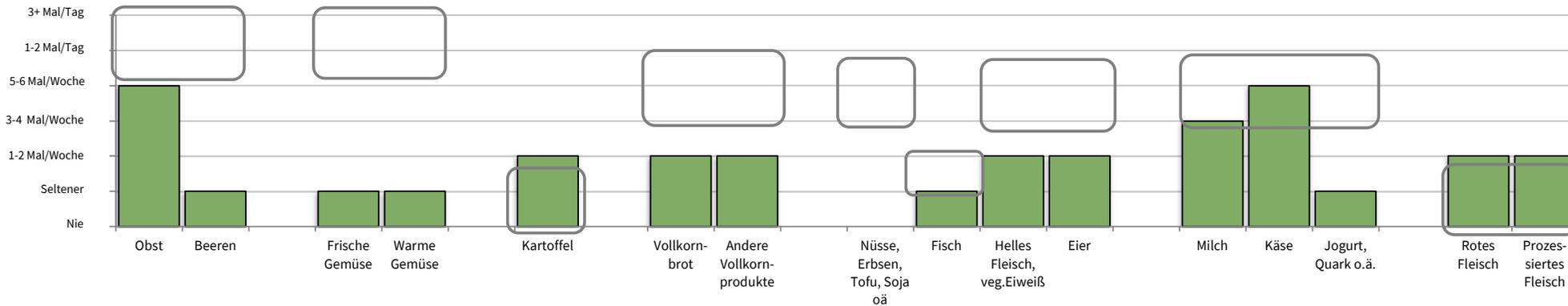


Deine Getränke

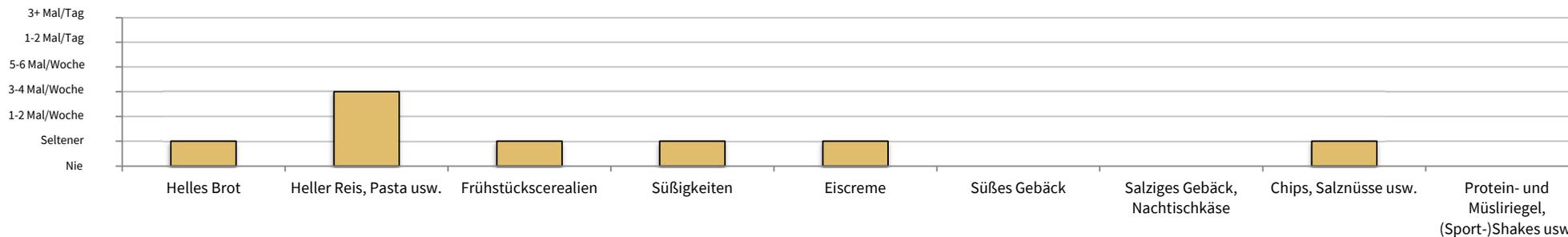


Deine Ernährungsweise vs. Empfehlung

Empfehlung (weiß) Ist (grün)



Lebensmittel, die man mit Bedacht essen sollte



ERHOLUNG

Schichtdienst: Ja Nein

Schlaf pro Nacht (Stunden): 6-7

Wann du meistens schlafen gehst

- Vor 21Uhr
- 21 - 22 Uhr
- 22 - 23 Uhr
- 23- 24 Uhr
- 24-01 Uhr
- 01+ Uhr

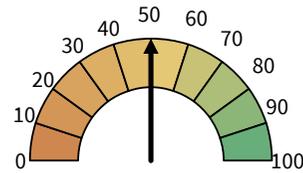
Gefühl nach dem Aufstehen

- Immer fit
- Meistens fit
- Manchmal müde/fit
- Meistens müde
- Immer müde

Digiaktivität 30 min. vor dem Schlafengehen

- Nie
- Selten
- Manchmal
- Meistens
- Immer

Schlaf



SCHLAF

Der "Schlafzeiger"-Wert wird aus deinen Antworten bezüglich deines Schlafverhaltens berechnet.

Wenn du Probleme mit Schlaf und Erholung hast, kann es schwierig sein, die Kraft zu finden, dich genug zu bewegen und gesund zu essen. Die Willenskraft wird häufig während des Arbeitstages aufgebraucht und reicht nicht für den Abend aus. Du kannst die Schlafqualität durch Bewegung/Sport positiv beeinflussen. Darüber hinaus ist es wichtig, auf einen regelmäßigen Essrhythmus zu achten, sodass du abends nicht zu viel isst.

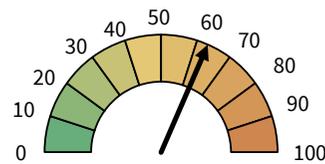
Planung von Erholungszeiten

- Ja
- Nein

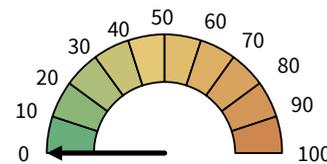
Halten von diesen Zeiten

- Nie
- Selten
- Manchmal
- Oft

Stress auf der Arbeit



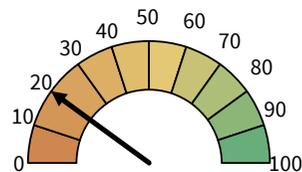
Stress in der Freizeit



STRESS

Wenn du Stress bei der Arbeit oder in der Freizeit oder bei beidem hast, ist es wichtig, sofort einzugreifen. Der einfachste Weg ohne Spezialarrangements und sofort ist, regenerierende Bewegung/Sport zu treiben (Gehen, Nordic Walking, lockeres Radfahren, Schwimmen, Yoga usw.), regelmäßiger Essensrhythmus und gesunde, hauptsächlich vegetarische Ernährung. Der Genuss von Alkohol sollte sorgfältig überprüft werden. Wenn der Stresszeiger stark auf Rot steht, empfehlen wir einen Arbeitsmediziner aufzusuchen. Er kann die Situation genauer einschätzen.

Tendenz zum Optimismus



TENDENZ ZUM OPTIMISMUS

Der Zeiger zeigt den Tendenz im Alltag an, eher gute Seiten oder eher Gefahren zu sehen. Wenn der Zeiger im grünen Bereich ist, siehst du die Dinge eher positiv und machst dir weniger Sorgen über etwas, was du nicht beeinflussen kannst. Das hilft, den Stress zu kontrollieren. Wenn der Zeiger im roten Bereich ist, siehst du im Alltag mehr Gefahren, machst dir eher Sorgen und empfindest plötzliche Veränderungen als schwierig.

Dein Kommentar bezüglich deines Wohlbefindens: