

Der Erschöpfungstest nach Michael Manig

Dieser Test soll zeigen, inwieweit Erschöpfung für Sie eine Rolle spielt und in welcher Phase Sie sich befinden. Machen Sie sich selbst ein Bild.

Erschöpfung ist ein Thema, das viel zu häufig als „Alterserscheinung“ abgetan und damit als gesellschaftliche Normalität angesehen wird. Dabei werden Organsysteme ausgelaugt, die für die „Tagesenergie“ notwendig sind. Da hierbei auch das Immunsystem, der Zuckerhaushalt und das Nervensystem leidet und Entzündungen nicht reduziert werden, bildet dies den Beginn für viele Krankheiten, wie Depression, Demenz, Diabetes, neurologische (Parkinson, etc.) und Autoimmunkrankheiten (Rheuma, MS, etc.). Allgemein bezeichnet man dies als „Industriekrankheiten“.

Welche Punkte treffen auf Sie fast täglich zu? Machen Sie den Test:

Phase 0 – Gesundheit und Kraft

- Sie wachen am Morgen erholt und erfrischt auf.
- Kein Nachmittagstief nach dem Essen.
- Kein Bedarf außerhalb der Mahlzeiten zu essen.
- Sie schlafen tief und lang (6-8 Stunden).
- Sie gehen gerne fort mit anderen Menschen.

Phase 1 – Allgemeine Erschöpfungsphase

- Andauernde Müdigkeit oder tägliches Nachmittagstief.
- Unruhiger, unterbrochener Schlaf
- Ohne Kaffee kommen Sie tagsüber nicht in Gang
- Wenig Lust auf Sex
- Heißhunger auf Süßes

Phase 2 – Kompensationsphase

- Hoher Blutdruck und/oder Herzrasen?
- Ständige Nervosität
- Grundlose Angstzustände
- Das Gefühl, unentwegt von einer Aufgabe zur nächsten zu hetzen?
- Der Urlaub bringt kaum Erholung mit sich, spätestens nach 2 Tage fühlen Sie sich wieder erschöpft.

Phase 3 – Prä-Burnout-Phase

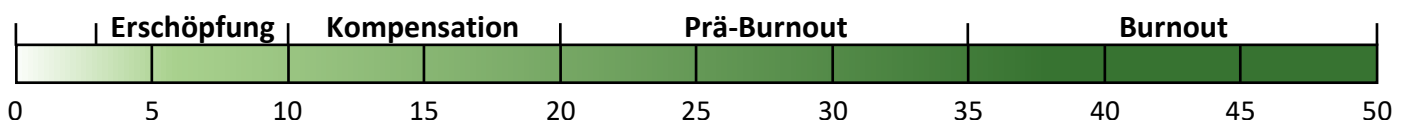
- Sie wollen am liebsten niemanden mehr sehen.
- Jeder Termin wird zum Stress (auch Sauna, Besuch von Freunden, usw.).
- Sie vergessen vieles, incl. der Namen alter Freunde.
- Wortfindungsstörungen (Ihnen fallen alltägliche Worte oder Orte nicht mehr ein).
- Sie wollen aus allem flüchten: Job, Familie, Freunde, Leben.

Phase 4 – Burnout-Phase

- Sie sind ständig krank und/oder haben Ihre Arbeit verloren.
- Sie verlassen das Haus nur noch, wenn es unbedingt sein muss.
- Sie haben kaum noch Kontakt zu anderen Menschen und wollen ihn auch nicht.
- Auch Fernsehen oder lesen bringt Ihnen keine Erholung und Sie registrieren kaum, was Sie sehen.
- Der Gedanke an Selbstmord beschäftigt Sie häufig.



Multiplizieren Sie die Kreuze mit der Nummer der aktuellen Phase (z.B. 2 Kreuze in Phase 3 = 6 Punkte) und addieren Sie alles. Hier Ihr Ergebnis:



Machen Sie einen Neuanfang und sprechen Sie mit mir darüber:

Tel.: 0951 – 160 950 90

Mail: info@natuerliches-heilen.com

Web: www.natuerliches-heilen.com