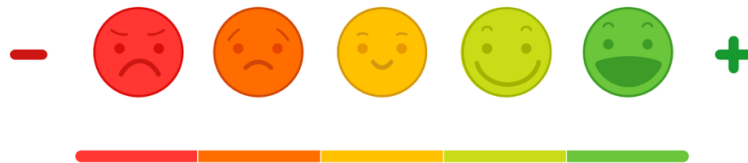


Fragebogen zu Emotionale Vergiftung



Deine Gesundheit mit Hashimoto ist nicht allein nur von Hashimoto freundlicher Ernährung und Lebensstil abhängig. Unsere Emotionen oder besser noch die Vergiftung unserer Emotionen hat erheblichen Einfluss auf die Entwicklung unserer Erkrankung. Gerade bei Autoimmunerkrankungen und damit Hashimoto, spüren wir wie eng Nervensystem, endokrines System und Immunsystem miteinander verbunden sind.

Nee, ich schieb dich jetzt nicht in die Psycho-Ecke.

Wir alle haben einen gewissen Grad an toxischer Emotionalität. Und fast jeder mit einer chronischen Erkrankung ist davon besonders betroffen. Deshalb ist es auch so wichtig an den emotionalen Reaktionen zu arbeiten.

Du kannst dich noch so gut ernähren und deinen Lebensstil anpassen, für optimale Nährstoffversorgung, einen gesunden Darm sorgen oder Schwermetalle entgiften und Hormone ausgleichen, den vollen Erfolg dich wohlzufühlen, wirst du nur erreichen, wenn du auch die emotionale Vergiftung zurückdrängen kannst.

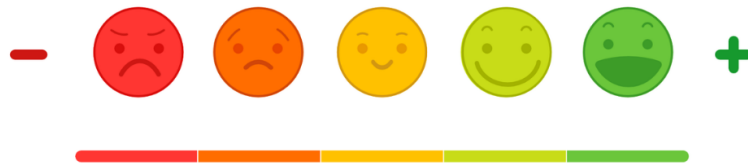
Nimm also diesen Fragebogen und beantworte die Fragen mit Ja oder Nein. Anschließend zählst du die Ja-Antworten. Sei ehrlich zu dir und mach dir keinen Kopf, wenn du einige oder viele Fragen mit „Ja“ beantwortest.

Ist es nicht besser, du weißt, wo du stehst, statt dich zu wundern, warum erprobte Anstrengungen die du bei der Ernährung und dem Lebensstil umsetzt, keine optimalen Ergebnisse zeigen?

Es gibt viele effektive Tools, insbesondere im neuen Smart 180° Grad Programm, aber auch im Bereich des Nebennieren-Programms beim Reset Konzept, die sich sehr gut eignen, um auch eine bestehende emotionaler Vergiftung in den Griff zu bekommen.

Der Fragebogen zeigt dir erst mal, womit du es zu tun hast.

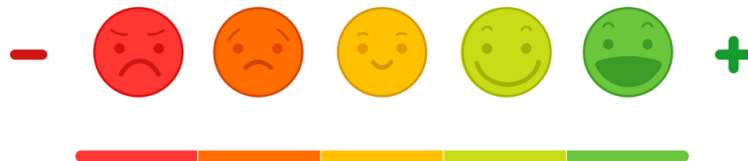
Fragebogen zu Emotionale Vergiftung



Teil 1

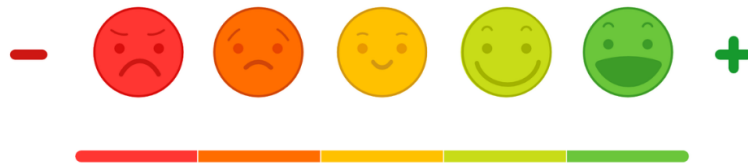
1. Leidest du unter einem geringen Selbstwertgefühl
2. Sprichst du oft negativ über dich selbst oder mit dir selbst? (negatives Selbstgespräch)
3. Wenn dir etwas gutes passiert, hast du das Gefühl, es nicht ganz zu verdienen?
4. Hast du wiederkehrende Schuldgefühle?
5. Schämst du dich für irgendwas, was du in der Vergangenheit getan hast, oder für etwas was dir passiert ist? (und denkst oft darüber nach?)
6. Hast du regelmäßig Angst oder Sorgen?
7. Hast du regelmäßig Angst (z.B. vor Ablehnung –Kritik, vor Versagen, Kontrollverlust, Tod, Krankheit oder Unbekanntem?)
8. Neigst du dazu defensiv zu werden, wenn du von anderen herausgefordert wirst.
9. Bist du oft traurig und niedergeschlagen?
10. Fühlst du dich oft wütend oder frustriert?
11. Neigst du dazu Situationen zu analysieren oder zu überdenken?
12. Fühlst du dich oft überfordert?
13. Fühlst du dich oft negativ in Bezug auf dein Leben, deine Beziehungen, deinen Job oder irgendwas anderes?
14. Hast du Schwierigkeiten, klar zu denken, weil in deinem Kopf zu viel los ist?
15. Fühlst du dich oft widersprüchlich, also du möchtest dich auf eine bestimmte Art und Weise verhalten, aber irgendetwas führt dazu, dass du dich anders verhältst?
16. Neigst du dazu, in der Vergangenheit zu verweilen? Vergangenes zu überdenken, wenn du dich anders verhalten hättest?
17. Bist du anderen und dir selbst gegenüber sehr kritisch?
18. Bist du oft niedergeschlagen oder depressiv?
19. Fühlst du dich oft apathisch

Fragebogen zu Emotionale Vergiftung



20. Hast du dich jemals schikaniert gefühlt, als würde sich alles gegen dich richten?
21. Fühlst du dich oft unsicher und hinterfragst deine Entscheidungen?
22. Fühlst du dich zu Hause, bei der Arbeit unsicher, oder entfremdet, isoliert, einsam?
23. Lebst du in einer giftigen Beziehung. (Wenn du dich unsicher fühlst, das Gefühl hast auf Eierschalen zu laufen oder oft niedergeschlagen, untergraben, belogen oder missbraucht fühlst, lautet die Antwort JA)
24. Würdest du dich als „Fußmatte“ bezeichnen? Lässt du dich durch andere ausnutzen?
25. Spielst du oft die Zukunft in Gedanken durch (was wirst du tun oder sagen)?
26. Fühlst du dich regelmäßig traurig oder hast andere negative Emotionen?
27. Musst du immer etwas erreichen/verfolgen? Ist die Arbeit-Leben-Balance gestört? (Es ist nicht falsch, wenn du etwas erreichen willst oder erfolgreich sein willst. Es fragt sich nur ob du es tust, weil du das möchtest oder weil du glaubst, dass müsste so sein, oder dass andere das von dir erwarten.
28. Fällt es dir schwer, dich zu entspannen und/oder zu meditieren, weil du zu geschäftigt bist? Gibt es etwas, was dich davon abhält, Stille zu genießen?
29. Hast du das Gefühl, dass deinem Leben ein Sinn / Zweck fehlt? Bsp-Frage: „Worum geht es in meinem Leben?“

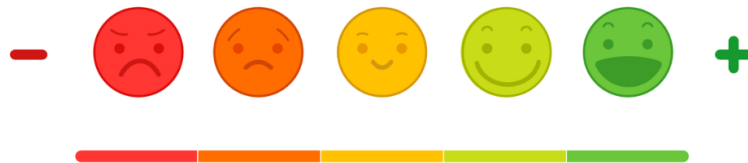
Fragebogen zu Emotionale Vergiftung



Teil 2 – Unerwünschte Erlebnisse in der Kindheit (ACEs) Während du aufgewachsen bist, in den ersten 18 Lebensjahren

30. Hat ein Elternteil dich oft beschimpft, beleidigt, gedemütigt, oder auf eine Art behandelt, die dir Angst gemacht hat, körperlich verletzt zu werden?
31. Hat ein Elternteil dich oft geschubst, gepackt, geschlagen oder etwas nach dir geworfen. Wurdest du so hat geschlagen, dass du Spuren hattest, oder Verletzungen?
32. Wurdest du von jemandem in der Familie sexuell missbraucht?
33. Hattest du oft das Gefühl, dass dich niemand in deiner Familie liebt oder dich für wichtig hält? Fehlte in der Familie gegenseitige Achtsamkeit und Unterstützung?
34. Hattest du das Gefühl nicht genug zu essen zu haben, schmutzige Kleidung zu tragen und niemanden zu haben, der dich beschützt? Oder waren deine Eltern oft zu betrunken, um auf dich aufzupassen?
35. Hast du dich jemals verlassen gefühlt?
36. Wurden deine Eltern getrennt oder geschieden?
37. Hat deine Mutter dich oft geschlagen? Hat sie dafür harte Gegenstände benutzt. Fühltest du dich dabei bedroht?
38. Lebtest du mit jemandem zusammen, der Alkoholiker, Tabletten oder Drogen konsumiert hat?
39. War ein Familienmitglied depressiv, psychisch krank. Gab es Selbstmord in der Familie. Gab es Todesfälle?
40. Ist ein Haushaltmitglied ins Gefängnis gegangen.
41. Hat ein Familienmitglied ein emotionales Trauma erlebt? (Naturkatastrophen, Mobbing o. ä.?)
42. Wurdest du jemals von deinen Freunden oder Lehrern massiv geärgert oder gemobbt? Oder hast von ihnen Gewalt erlebt?

Fragebogen zu Emotionale Vergiftung



Fazit und Auswertung des Fragebogens

Wie du siehst, gibt es viele Faktoren, die sowohl Körper wie Seele und Geist belasten. Schon 2 x Ja im 2. Teil kann ein Auslöser für Autoimmunerkrankungen und damit für viele Symptome bei deinem Hashimoto sein. 4 x Ja erhöht drastisch das Risiko für Schlaganfall, Krebs und chronische Müdigkeit. 6 Antworten mit Ja können sogar die Lebenszeit um 20 Jahre verkürzen, im Vergleich zu jemandem mit 0 JA-Antworten.

Wenn du insgesamt 5 Fragen mit JA beantwortet hast:

Es liegt eine geringe Vergiftung vor, die aber keine Katastrophe ist. Mit ein bisschen Arbeit daran, kannst du diesen Aspekt aufräumen. Vielleicht sogar selbst, indem du EFT Methoden nutzt oder indem du Entspannungsübungen und Yoga für dich nutzt. Du musst es aber nicht allein tun. Wenn du das Gefühl hast, Unterstützung und Hilfe zu benötigen, frage immer danach.

Bis zu 20 Fragen mit JA beantwortet

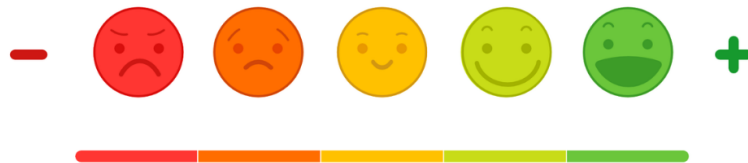
Du hast bereits erhebliche Belastungen, die zweifellos deine chronischen Symptome fördern. Sie sind fast eine Garantie dafür, dass sich chronische Symptome weiter verstärken. Die sollten so schnell wie möglich behoben werden. Auch hier kannst du bereits viel selbst tun. Allerdings sind die emotionalen Herausforderungen wahrscheinlich doch so komplex, dass professionelle Unterstützung notwendig sein wird.

Mehr als 20 Fragen mit JA beantwortet

Hier führt die emotionale Vergiftung zu einer ernsten Gefährdung deiner Gesundheit und behindert die Heilungsprozesse aller anderen Maßnahmen. Du kannst die Beseitigung sicher gut selbst unterstützen, aber in diesem Fall rate ich dir dringend, dir professionelle Hilfe eines Therapeuten zu suchen.

Das ist keine Psycho-Ecke und keine Schande. Das ist wichtige Selbstfürsorge, die du dir unbedingt wert sein solltest.

Fragebogen zu Emotionale Vergiftung



Fazit und Auswertung des Fragebogens – Teil 2

Für den Bereich zwischen 5 und 10 JA-Antworten ist es noch gut möglich, mit etwas Unterstützung, selbst vieles positiv verändern zu können.

Es gibt natürlich nicht ein Tausendsassa-Tool, was bei jedem gleich gut wirkt. Im Teil 2 des Kompakten Resetprogramms sind bereits einige wichtige Maßnahmen enthalten, weil die Minderung der emotionalen Vergiftung wichtig für eine Nebennierenentlastung ist.
<https://ketoleo.de/hashimoto-besiegen/>.

Bei Switch 180° Grad, dem betreuten Jahresprogramm für eine Kehrtwende mit Hashimoto sind nicht nur Anleitungen und Tools dafür enthalten, sondern durch die persönliche Betreuung während des ganzen Jahres bekommst du die bestmögliche Unterstützung bei der Umsetzung.
<https://ketoleo.de/switch-180-die-kehrtwende-fuer-deinen-hashimoto/>

Du wirst die besten Ergebnisse für deinen Hashimoto nur erzielen können, wenn du den Bereich emotionaler Vergiftung mit einbeziehst. Nur dann führen Ernährungsumstellung und Lebensstilveränderungen wirklich zum Erfolg.

Ich habe in der Zusammenarbeit mit meinen Kunden und Teilnehmern des Roadmap Kurses (das war der Vorgänger zum heutigen Switch 180° Grad Programm) häufig festgestellt, dass sich mit einer Hashimoto freundlichen Ernährung und Lebensstilveränderungen bereits hervorragende Ergebnisse zeigen.

Sich richtig wohlfühlen, Gewichtsabnahme und mehr Energie, sind sehr oft aber erst dann erreicht worden, wenn wir uns auch darum gekümmert haben, emotionale Vergiftungen abzubauen.

Wenn du Fragen dazu hast oder wissen möchtest wie dir das Switch 180° Grad Programm dabei helfen kann, dann schreibe mir gerne eine E-Mail an: ketoleo@ketoleo.de.