



Die Allergie-Akademie & Du. Mach den Selbst-Check und kreuze an!

Motivation	Ja	Nein
<ol style="list-style-type: none">1. Ich leide jetzt schon lange genug an meinen Allergien/Unverträglichkeiten und will jetzt etwas dagegen unternehmen.2. Ich will mein Leben wieder genießen.3. Ich will im Frühling raus gehen.4. Ich will alles essen können, worauf ich Lust habe.5. Ich will selbstbestimmt leben.		
Selbstbild	Ja	Nein
<ol style="list-style-type: none">6. Ich übernehme Eigenverantwortung für meine Gesundheit.7. Ich glaube, dass ich selber etwas für meine Gesundheit tun kann.8. Ich bin mir sicher, dass meine Selbstheilungskräfte mich gesund machen können.9. Ich glaube, dass Allergien und Unverträglichkeiten kein unabwendbares, unveränderliches Schicksal sind.		
Selbstmanagement	Ja	Nein
<ol style="list-style-type: none">10. Wenn ich etwas erreichen will, bleibe ich auch „bei der Stange“.		



11. Ich nehme mir die Zeit für mich, die nötig ist.		
12. Ich kann mir immer mal wieder eine halbe Stunde oder Stunde ungestörter Zeit einplanen.		
13. Ich bin diszipliniert und bleibe auch über längere Zeiträume an meinen Plänen dran.		
14. Ich bin mir selbst wichtig genug, um mir Zeit für mich und meine Gesundheit zu nehmen.		
Finanzen	Ja	nein
15. Ich bin bereit, etwas in meine Gesundheit und mein Wohlbefinden zu investieren.		
16. Ich bin finanziell so gut gestellt, dass ich mir diese Investition problemlos leisten kann.		
17. Ich bin mir darüber im Klaren, dass die Allergie Akademie ihren Wert und ihren Nutzen und somit auch ihren gerechtfertigten Preis hat.		
Frustrationstoleranz	Ja	Nein
18. Ich bin mir darüber im Klaren, dass ich nicht unbedingt sofort positive Effekte bemerke und bleibe trotzdem dran.		
19. Mir ist klar, dass es keine 100%ige Garantie für einen Erfolg gibt, jedoch sehr, sehr gute Chancen, dass mein Leben nach dem Programm wieder viel lebenswerter ist.		



20. Ich bin bereit, wenn nötig zeitweise meine Ernährung zu verändern, auch wenn mich das einschränkt.		
21. Ich bin offen dafür, kleine Übungen in meinen Alltag einzubauen, die mir helfen, meine Allergien/Unverträglichkeiten loszuwerden.		
Wie viele „Jas“ und wie viele „Neins“ hast du insgesamt?	Jas	Neins

Auswertung:

Wie fühlst du dich nach der Beantwortung der Fragen?

Wie viele Fragen hast du mit „Ja“ beantwortet?

Wenn du möglichst viele der Fragen mit „Ja“ beantwortet hast, sind deine persönlichen Voraussetzungen für ein Leben ohne Allergien oder Unverträglichkeiten sehr gut.

- *Ich habe mehr als 17 „Jas“:* Die Chancen, dass du mit der Allergie Akademie beschwerdefrei wirst, sind sehr gut.
- *Ich habe zwischen 10 und 16 „Jas“:* Du liegst mit deinen Ergebnissen im Mittelfeld. Wenn du wirklich umsetzt, was die Allergie Akademie dir bietet, stehen die Chancen gut.
- *Ich habe weniger als 10 „Jas“:* Ich bin mir nicht sicher, ob du schon bereit für diesen Weg der eigenverantwortlichen Heilung bist. Vielleicht überdenkst du deine Pläne nochmal.