WAFU-Energiebilanz-Checkliste

	Gespürte Symptome	Ja	Jein	Nein
1	Mein Kopf fühlt sich schwer und träge an.			
2	Meine Augen sind häufig trocken und gereizt.			
3	Mein Mund und Hals sind oft trocken.			
4	Meine Schultern sind verspannt.			
5	Ich verspüre ein Engegefühl in der Brust.			
6	Mein Bauch fühlt sich kalt an.			
7	Ich leide oft unter Verdauungsproblemen und Blähungen.			
8	Meine Hände und Füße fühlen sich oft kalt und kribbelig an.			
9	Ich bin ständig müde und Erholungspausen helfen wenig.			
10	Meine Gelenke schmerzen häufig und fühlen sich steif an.			
11	Ich habe Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen.			
12	Ich werde leicht ängstlich und gereizt.			
13	Es ist für mich schwer, meine Sorgen unter Kontrolle zu halten.			
14	Ich fühle mich oft unfair behandelt und ärgere mich darauf.			
15	Ich fühle mich oft niedergeschlagen und depressiv.			
Mein WAFU	**Punkte** (Ja x 2, Jein x 1, Nein x 0)			

Mein WAFU	Total	Basis		Individuelle Fokusbereiche
	≤ 4		WAFU-Trilogie	
	5 - 9			
	≥ 10			

	Selbstdiagnose mit Temperatur und Schmerzempfinden	Ja	Jein	Nein
1	Ist die Temperatur an Stirn/Hals höher als an Handgelenken?			
2	Schmerzt es, wenn Sie in die Magengrube drücken?			

Meine WAFU-Story

Wöchentliche Selbstwertung											
	W1	W2	W3	W4	W5	W6	W7	W8	W9	W10	W11
	W12	W13	W14	W15	W16	W17	W18	W19	W20	W21	W22
	W23	W24	W25	W26	W27	W28	W29	W30	W31	W32	W33
	W34	W35	W36	W37	W38	W39	W40	W41	W42	W43	W44