

# 11 Fragen

## um die passende Sportroutine zu finden



1. Bist du eher ein Morgen- oder ein Nachtmensch?  
\_\_\_\_\_
2. Würdest du gerne mehr Zeit in der Natur verbringen?  
\_\_\_\_\_
3. Würdest du gerne mehr Zeit alleine verbringen, oder mehr Zeit mit Freunden<sup>1</sup> (oder damit, neue Leute kennenzulernen)?  
\_\_\_\_\_
4. Motiviert dich Konkurrenz?  
\_\_\_\_\_
5. Magst du laute Musik?  
\_\_\_\_\_
6. Performst du grundsätzlich besser, wenn du in irgendeiner Form Rechenschaft ablegen musst, oder nervt dich das nur?  
\_\_\_\_\_
7. Möchtest du dich beim Sport selber herausfordern (zum Beispiel durch das Lernen einer neuen Fähigkeit oder dich über deine Grenzen hinaus zu pushen) oder eher nicht?  
\_\_\_\_\_
8. Magst du Sport und Spiele?  
\_\_\_\_\_
9. Hättest du gerne mehr Zeit zu meditieren, oder mehr Zeit um fernzusehen, zu lesen etc.?  
\_\_\_\_\_
10. Hast du viel Kontrolle über deine Zeit? (Oder sind deine Kinder noch ganz klein, und du hast fast gar keine?)  
\_\_\_\_\_
11. Bist du sensibel, was das Wetter angeht?  
\_\_\_\_\_