

# GLOW-UP

## Selbstanalyse

DATUM: \_\_\_\_\_

Hier kannst du deinen aktuellen Ausgangspunkt festhalten: deine Wunschzonen, das, was du verändern möchtest sowie erste Beobachtungen. Damit schaffst du eine klare Grundlage, um deine Entwicklung später nachvollziehen zu können.

Bevor du beginnst, nimm dir einen Moment Zeit. Diese Selbstanalyse ist eine Einladung, dich bewusst wahrzunehmen. Ohne Bewertung, ohne Druck, dafür mit Neugierde.

### AKTUELLER ZUSTAND

So fühlt sich mein Gesicht im Moment an:

---

---

Wenn ich in den Spiegel schaue, fällt mir spontan auf:

---

---

### SPANNUNGEN UND GEWOHNHEITEN

Ich halte Spannung in:

- ☐ Stirn   ☐ Augen   ☐ Kiefer   ☐ Nacken   ☐ Sonstiges

Typische Gewohnheiten:

- ☐ Zeit vorm Bildschirm verbringen   ☐ Zähne pressen  
☐ Stirn runzeln   ☐ mit Stress umgehen

### KÖRPER UND ALLTAG

Wie erlebe ich mich aktuell?

---

---

So fließt mein Atem:

- ☐ ruhig   ☐ flach   ☐ angespannt

## SENSIBILITÄT

Welche Bereiche nehme ich wahr?

- ☐ Augen
- ☐ Kopf
- ☐ Kiefer
- ☐ Nacken
- ☐ Haut

Das zeigt sich so:

---

---

## INTENTION

Das wünsche ich mir:

So möchte ich mich fühlen:

---

---

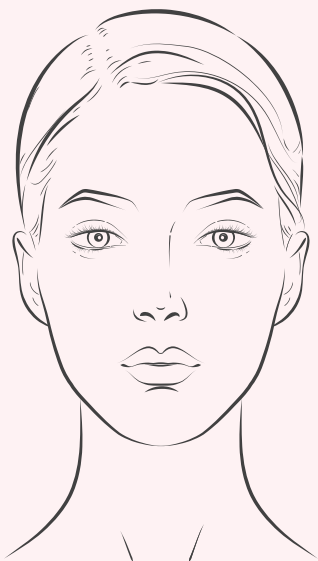
---

---

## STATUS QUO

**Fotos:** Mache bitte drei »Mugshots« von dir: von vorn, von links und von rechts – am besten bei Tageslicht vor einem weißen Hintergrund und gerne mit einem neutralen Gesichtsausdruck. Du musst sie nicht ausdrucken, aber behalte sie zur Beobachtung deines Fortschritts auf dem Handy.

**Wunschzonen:** Markiere die Bereiche farbig, an denen du arbeiten möchtest, und beschreibe sie kurz.



- ☐ Stirn 

---
- ☐ Augen 

---
- ☐ Nase 

---
- ☐ Wangen 

---
- ☐ Hals 

---
- ☐ 

---

Nutze diesen Fragebogen, um Veränderungen bewusst wahrzunehmen, und wiederhole ihn in regelmäßigen Abständen – idealerweise nach drei bis sechs Monaten, nicht früher.