

[ DIAGNOSE · VOL. 04 ]

# Self-Check.

the8020longevity · Vol. 04

---

*30 Fragen, ehrlich beantwortet. Kein Test, kein Score.  
Eine Standortbestimmung.*

# Wie du diesen Self-Check nutzt.

Drucke das PDF aus. Nimm einen Stift. Beantworte ehrlich. Das ist die ganze Anleitung.

---

Dieser Self-Check ist kein Quiz. Er gibt dir keinen Score, keine Note, keine Stufe. Was er tut: Er zeigt dir, in welcher der sechs Säulen — Bewegung, Ernährung, Schlaf, Beziehungen, Stress, Reduktion von Schädlichem — dein größter Hebel liegt. Also dort, wo eine Veränderung den meisten Effekt hätte.

Pro Säule fünf Fragen, jede mit vier Antwortmöglichkeiten: Nie / Selten / Oft / Immer. Kreuze pro Frage genau ein Kästchen an.

Die Auswertung am Ende ist qualitativ: Du schaust an, wo deine Antworten links häufen (linke Seite = Hebel-Bereich) und wo sie rechts häufen (rechte Seite = bereits stark). Mehr nicht. Aus dem Bild ergibt sich, wo du als nächstes ansetzt.

Wichtig: Es gibt keine perfekten Antworten. Jeder hat Säulen, die wackeln. Der Self-Check ist nicht da, um dich zu bewerten — er ist da, um dir die Reihenfolge zu zeigen.

## Drei Regeln

### [ REGELN ]

- Sei ehrlich. Schummeln hier kostet dich später echte Lebensjahre.
- Beantworte für die letzten 4 Wochen. Nicht für „normalerweise“, nicht für „wenn ich Zeit habe“.
- Lies die Auswertung erst nach allen 30 Fragen. Sonst beeinflusst sie dein Ankreuzen.

01 / 06 **Bewegung**

	NIE	SELTEN	OFT	IMMER
Ich trainiere mindestens drei Mal pro Woche Ausdauer (Zone 2, Tempo zum Sprechen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache mindestens zwei Mal pro Woche Krafttraining mit zusammengesetzten Übungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich gehe an den meisten Tagen mindestens 7.000 Schritte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe in den letzten zwei Wochen mindestens einmal körperlich richtig hart gearbeitet (Intervalle, Hügel, Wettkampftintensität).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich sitze pro Tag weniger als acht Stunden am Stück (mit Bewegungspausen dazwischen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

02 / 06 **Ernährung**

Meine Mahlzeiten bestehen überwiegend aus minimal verarbeiteten Lebensmitteln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme täglich genug Protein zu mir (~1,6 g pro kg Körpergewicht), verteilt über den Tag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich trinke an den meisten Tagen keine kalorienhaltigen Getränke (Softdrinks, Säfte, Alkohol).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Körpergewicht ist seit mindestens einem Jahr stabil oder bewegt sich gezielt in eine gewünschte Richtung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse täglich Gemüse und mindestens dreimal pro Woche Hülsenfrüchte oder Vollkorn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

03 / 06 **Schlaf**

	NIE	SELTEN	OFT	IMMER
Ich schlafe an Werktagen mindestens 7 Stunden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Aufstehzeit ist auch am Wochenende ähnlich wie unter der Woche (max. 60 Min Unterschied).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bekomme in der ersten Stunde nach dem Aufstehen Tageslicht (draußen oder hellem Fenster).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich trinke meinen letzten Kaffee bis spätestens Mittag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich wache morgens ohne Wecker oder kurz davor auf — und fühle mich nicht müde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

04 / 06 **Beziehungen**

Ich habe drei bis fünf Menschen, die ich wirklich gut kenne und denen ich vertraue.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe mindestens einmal pro Woche persönlichen Kontakt mit einem von ihnen (Treffen, Anruf, Sport).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe eine wiederkehrende Aktivität mit anderen Menschen (Sportgruppe, Verein, Hobby).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich selten oder nie einsam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich Hilfe brauchen würde, weiß ich genau, wen ich anrufen würde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

05 / 06 **Stress & mentale  
Last**

	NIE	SELTEN	OFT	IMMER
Ich habe das Gefühl, dass ich Kontrolle über meinen Tag und meine Verpflichtungen habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe ein wöchentliches Ritual ohne Bildschirm (Spaziergang, Sauna, Lesen, Kochen, Sport).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann an einer Sache arbeiten, ohne ständig zwischen Aufgaben zu springen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich erlebe Erholung — nicht nur Pause — und stehe nach freien Tagen tatsächlich aufgeladen wieder auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Stresslevel über die Woche ist erträglich — nicht „ich muss durchhalten“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

06 / 06 **Schädliches  
reduzieren**

Ich rauche nicht — keine Zigaretten, keine Vapes, keine Tabakprodukte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich trinke wenig oder keinen Alkohol (im Schnitt <3 Drinks pro Woche).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Smartphone liegt nachts nicht im Schlafzimmer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es gibt kein Verhaltensmuster bei mir, das ich heimlich oder ungewollt mehr tue, als ich eigentlich will.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Bildschirmzeit pro Tag ist niedriger als 4 Stunden (außerhalb von Arbeit/Studium).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Lies dein Bild.

Schau dir den Self-Check als Ganzes an. Du suchst kein Ergebnis. Du suchst ein *Muster*.

---

## In drei Schritten

Schritt 1 — Wo häufen sich deine Antworten links? Pro Säule fünf Fragen: Wenn drei oder mehr Antworten in den linken zwei Spalten („Nie“ / „Selten“) liegen, ist das deine *Hebel-Säule*. Hier wäre Veränderung am wirksamsten.

Schritt 2 — Welche Säule hat das stärkste Bild? Wenn drei oder mehr Antworten in den rechten zwei Spalten („Oft“ / „Immer“) liegen, ist diese Säule schon stark. Hier brauchst du im Moment nicht zu arbeiten.

Schritt 3 — Was ist der eine Hebel? Wenn du pro Säule eine einzelne Frage findest, die du klar mit „Nie“ beantwortet hast: Das ist oft der konkretere Einstieg als die ganze Säule.

[ WO LESEN, JE NACH BILD ]

## Bewegung schwach

Lies Vol. 03 — Säule 01. Drei Trainingseinheiten pro Woche sind der größte einzelne Hebel überhaupt.

## Schlaf schwach

Lies Vol. 03 — Säule 03. Konsistente Aufstehzeit + Tageslicht in den ersten 60 Minuten lösen die meisten Schlaf-Probleme.

## Beziehungen schwach

Lies Vol. 03 — Säule 04. Die übersehenste Säule mit der höchsten Effektgröße.

## Mehrere Säulen schwach

Lies Vol. 02 — 80/20. Du brauchst Reihenfolge, nicht mehr Aufgaben.

## Du fragst dich, ob das die Mühe wert ist

Lies Vol. 01 — Longevity. Es geht nicht um länger leben. Es geht um länger ein Leben haben.

---

*Der Self-Check ist nicht dafür da, dich zu bewerten. Er ist dafür da, dir die Reihenfolge zu zeigen. Eine Sache, dann die nächste.*

[ WEITERLESEN ]

VOL. 03 –  
ANLEITUNG

Die 6 Säulen. Konkrete Protokolle pro Säule. Genau dort weiterlesen, wo dein Bild den größten Hebel zeigt.

VOL. 05 –  
REFERENZ

Vokabular. Die Begriffe, die in den anderen Guides auftauchen — kurz definiert und eingeordnet.

THE8020LONGEVITY · 2026

[THE8020LONGEVITY.DE](https://THE8020LONGEVITY.DE) · [@GMAIL.COM](mailto:THE8020LONGEVITY@GMAIL.COM)