



FRAGEBOGEN «JETZT»

**Auf einer Skala von 1 - 10, wie sehr stimmst du
folgenden Aussagen zu?**

1. Jeden Morgen nach dem Aufwachen fühle ich mich erholt und bereit für den Tag.
2. Wenn ich abends nach Hause kommen, dann freue ich mich darauf, Zeit mit meiner Familie und/oder meinem Hobby zu verbringen.
3. Den Haushalt zu erledigen und zu organisieren belastet mich selten.
4. Frust, Ärger, Wut oder Trauer sind kein Grund für mich, ungesund / übermässig zu essen und /oder Alkohol zu trinken.
5. Oft fühle ich mich betrübt. Der Grund dafür ist mir selten klar.
6. Ich reagiere oft irritiert und aufbrausend.
7. Es gibt wenig auf das / über das ich mich freuen kann.
8. Ich achte sehr darauf, dass ich gesund bin und dass es mir gut geht.
9. Ich achte auf meine Work-Life-Balance und nehme mir Zeit für mich.
10. Ich setze gesunde Grenzen.
11. Entspannung und Erholung sind mir wichtig und ich achte bewusst darauf.
12. Ich weiss, dass ich etwas verändern muss, aber ich weiss nicht wie.
13. Ich weiss, was ich ändern möchte, aber mir fehlt die Kraft.

Mein Ziel

Was möchtest du konkret mit diesem Kurs erreichen?
Was ist das von dir gewünschte Ergebnis?

Was würde sich dadurch in deinem Leben ändern?

Wie sieht dein Leben circa 3 Monate nach Beendigung des Kurses aus?

