

Um sich bewusst zu machen, wie Interventionen sich auswirken, ist es hilfreich, regelmäßig diesen Fragebogen zu beantworten.

Am besten ist es, wenn Sie ein regelmäßiges Zeitfenster nutzen, welches gut vergleichbar ist. Also nicht einmal Montag morgens um 8 Uhr und dann Samstag Abend um 18 Uhr. Schauen Sie, was Sie leicht in Ihren Tag integriert bekommen und legen Sie die ausgefüllten Fragebögen so ab, dass Sie nicht darauf schauen, bevor Sie den neuen ausfüllen, sondern erst im Anschluß.

Machen Sie Ihre Kreuze eher aus dem Bauch heraus, als dass Sie lange überlegen, denn es geht um Ihre emotionale Einschätzung.

Wie fühlten Sie sich heute?

	überhaupt nicht	selten	gelegentlich	oft	sehr
zufrieden					
ausgeruht					
gelassen					
munter					
entspannt					
freudig					
wohl					
ausgeglichen					
wach					
frisch					
glücklich					
nervös					

Mein Energieniveau für heute liegt bei:

