

# Wie belastet bin ich zur Zeit?

Selbsteinschätzungsfragen:

---

Wie sehr stimmen Sie den Aussagen bezogen auf einen Zeitraum über die letzten 2 Monate zu?

☹️ bedeutet völlig Ablehnung, 😊 bedeutet völlige Zustimmung.

Zur Zeit erlebe ich meine persönlichen Belastungen als durchschnittlich

☹️ ----- 😊

Ich kann gut ein- und durchschlafen und fühle mich morgens wach und ausgeschlafen

☹️ ----- 😊

Ich achte auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung

☹️ ----- 😊

Ich trinke Alkohol zum Entspannen

☹️ ----- 😊

Ich rauche zum Entspannen

☹️ ----- 😊

Ich esse viele Süßigkeiten oder brauche dringend andere kohlehydrathaltige Lebensmittel

☹️ ----- 😊

Ich achte auf regelmäßige Bewegung und darauf, dass ich meinen Körper belaste

☹️ ----- 😊

Ich habe regelmäßig soziale Kontakt und pflege diese auch

☹️ ----- 😊

