

Belastungsfragebogen



Zentrale Frage: Wieviele Aktivitäten, die Ihnen Spaß bringen, stellen Sie unter Belastung über kurz oder lang ein?

Wöchentliche Bestandsaufnahme	Heute - Bestandsaufnahme unter Belastung				Bestandsaufnahme ohne Belastung			
	Eher Nie	Eher selten	Sehr häufig	Sehr häufig	Eher Nie	Eher Selten	Eher Häufig	Sehr häufig
Wie häufig unternehmen Sie längere Wanderungen oder Radtouren?								
Wie häufig lesen Sie Zeitschriften, Bücher, etc. um sich weiterzubilden?								
Wie häufig machen Sie Spaziergänge?								
Wie häufig besuchen Sie Museen, Zoos, etc.?								
Wie häufig lesen Sie Bücher?								
Wie häufig gehen Sie zu Konzerten oder Theateraufführungen?								
Wie häufig üben sie Wintersportarten aus ?								
Wie häufig üben Sie Sommersportarten aus?								
Wie häufig sehen Sie sich im Kino einen Film an?								
Wie häufig schauen Sie sich im Fernsehen anspruchsvolle Sendungen an?								
Wie häufig gehen Sie zu Sportveranstaltungen?								
Wie häufig hören Sie Musik, ohne gleichzeitig etwas anderes dabei zu tun?								
Wie häufig machen Sie einen Einkaufbummel?								
Wie häufig gehen Sie Ihren Lieblingsbeschäftigungen (z.B. Hobbies) nach?								
Wie häufig sehen Sie sich im Fernsehen unterhaltsame Sendungen an?								
Wie häufig gönnen Sie sich ein wenig "Faulenzen"?								
Wie häufig können Sie ganz gemütlich die Zeitung lesen?								
Wie häufig haben Sie Besuch?								
Wie häufig unternehmen Sie etwas zusammen mit Freunden?								
Wie häufig fühlen Sie sich zusammen mit Ihren Freunden/Bekanntem/Verwandten wirklich wohl?								
Wie häufig sprechen Sie mit Ihren Freunden über sich selbst und das, was Sie gerade beschäftigt?								
Wie häufig rufen Sie Freunde/Bekanntem/Verwandte an, einfach um mit ihnen ein wenig zu plaudern?								
Wie häufig hören Sie anderen geduldig zu, wenn diese von ihren Interessen, Tätigkeiten oder Problemen erzählen?								
Wie häufig beschäftigen Sie sich in Gedanken mit Ihren Freunden/Bekanntem/Verwandten?								
Wie häufig besuchen Sie Ihre Freunde/Bekanntem/Verwandte?								

Wie häufig sprechen Sie mit Ihrem Partner über Ihre Beziehung?									
Wie häufig machen Sie mit Ihrem Partner gemeinsame Unternehmungen?									
Wie häufig gehen Sie geduldig auf die Interessen und Themen Ihres Partners ein?									
Wie häufig reden Sie mit Ihrem Partner über sich selbst und Ihre aktuellen Themen?									
Wie häufig besprechen Sie mit Ihrem Partner gemeinsame Probleme des Alltags?									
Wie häufig tun Sie für Ihren Partner etwas Nettes, ohne bestimmten Anlass?									
Wie häufig empfinden Sie Zärtliches für Ihren Partner?									
Wie häufig unternehmen Sie mit Ihren Kindern etwas, was diese sich gewünscht haben?									
Wie häufig sprechen Sie mit Ihren Kindern über sich selbst und das was Sie gerade beschäftigt?									
Wie häufig helfen Sie Ihren Kindern bei etwas?									
Wie häufig hören Sie Ihren Kindern geduldig zu und gehen auf Sie ein?									
Wie häufig spielen Sie mit Ihren Kindern?									
Wie häufig essen Sie zu schnell?									
Wie häufig haben Sie keinen Appetit?									
Wie häufig essen Sie etwas zur Entspannung oder zur Ablenkung?									
Wie häufig denken Sie beim Essen an ganz andere Dinge?									
Wie häufig sind Sie schon nach wenigen Bissen satt?									
Wie häufig essen Sie bei den Mahlzeiten zuviel?									
Wie häufig trinken Sie Alkohol?									
Wie häufig trinken Sie Alkohol, um besser einschlafen zu können?									
Wie häufig trinken Sie Alkohol, um Ihre Stimmung zu verbessern?									
Wie häufig ist es für Sie schwierig, abends einzuschlafen?									
Wie häufig fühlen Sie sich morgens unausgeschlafen, trotz ausreichenden Schlafes?									
Wie häufig wachen Sie in der Nacht auf und können nicht mehr einschlafen?									
Wie häufig nehmen Sie Medikamente, um besser ein- bzw. durchzuschlafen?									

FAZIT:

Welche Aktivitäten leiden am meisten, wenn ich unter Belastung stehe?

Wie könnte ich dies ändern?