

Fragebogen: Wie beurteile ich meine Freizeit



Anleitung: Bewerten Sie jede Aussage getrennt für Ihre freien Tage (Wochenenden, Feiertage) und für Ihren letzten Urlaub. Verwenden Sie eine Skala von 1 bis 5 (1 = stimme gar nicht zu, 5 = stimme

Frage	Freie Tage (1-5)	Urlaub (1-5)
A. Erholungswert		
Ich konnte gut abschalten.		
Ich habe ausreichend geschlafen.		
Ich habe körperlich regeneriert.		
Ich habe mich weniger gestresst gefühlt.		
Ich hatte genug Zeit für mich selbst.		
B. Geistige Abwechslung / Perspektivwechsel		
Ich habe neue Eindrücke oder Erlebnisse gesammelt.		
ICH HABE BEWUSST ETWAS UNTERNOMMEN, DAS ICH IM ALLTAG NICHT MACHE		
Meine Aktivitäten haben mir Freude bereitet.		
Ich habe soziale Kontakte gepflegt.		
Ich habe mich inspiriert oder bereichert gefühlt.		
C. Emotionale Erholung		
Ich war überwiegend gut gelaunt.		
Ich habe mich innerlich ruhig und ausgeglichen gefühlt.		
Ich habe positive Gefühle erlebt (Freude, Zufriedenheit).		
Ich habe mich nicht gehetzt oder unter Druck gefühlt.		
Ich hatte Momente, in denen ich bewusst genießen konnte.		
D. Digitale Entkopplung		
Ich habe mein Handy/Tablet/PC bewusst weniger genutzt.		
Ich habe mich nicht durch Nachrichten oder Social Media stressen lassen.		
Ich habe mehr Zeit ohne Bildschirm verbracht.		
E. Outdoor-Aktivität		
Ich habe mich regelmäßig an der frischen Luft bewegt.		
Ich habe mindestens eine längere Aktivität im Freien unternommen.		
Ich habe Natur bewusst wahrgenommen und genossen.		
85–105 Punkte = sehr hoch, 64–84 Punkte = gut, 43–63 Punkte = niedrig, unter 43 Punkte = sehr niedrig.		
Meine Verbesserungs-Ideen:		
1.		
2.		
3.		