

Im Folgenden finden Sie Lebensbereiche, die für viele Menschen als wichtig und wertvoll angesehen werden. Ein Aspekt der Lebensqualität bezieht sich auf die Bedeutung, die Sie den verschiedenen Lebensbereichen zuweisen. Schätzen Sie zunächst die Bedeutung jedes Bereichs ein. Geben Sie dabei an, wie bedeutsam ein Bereich nach Ihrer ganz persönlichen Meinung ist. Bei den Lebensbereichen, die unwichtig sind, brauchen Sie keine weitere Einschätzung vorzunehmen. Bei mittelgradig oder sehr wichtigen Lebensbereichen geben Sie auch an, wie zufrieden Sie mit Ihren gegenwärtigen Erfahrungen in diesem Lebensbereich sind. Geben Sie dann an, wie oft Sie etwas in diesem Bereich in der letzten Woche unternommen haben. Abschließend tragen Sie ein, welche Ziele Sie in dem Bereich haben: Was wäre für Sie wichtig in diesem Bereich? Erst in den nachfolgenden Sitzungen werden die Hindernisse eingetragen und besprochen.

Partnerschaft/intime Beziehungen

Bedeutung: ☐ unwichtig ☐ mittelgradig wichtig ☐ sehr wichtig
Zufriedenheit: ☐ unzufrieden ☐ mittelgradig zufrieden ☐ sehr zufrieden
Wie häufig haben Sie in der letzten Woche etwas in diesem Bereich unternommen?
☐ keine Aktivität ☐ einmal ☐ _____ mal

Ziele: _____

Hindernisse: _____

Beziehungen zu eigenen Kindern

Bedeutung: ☐ unwichtig ☐ mittelgradig wichtig ☐ sehr wichtig
Zufriedenheit: ☐ unzufrieden ☐ mittelgradig zufrieden ☐ sehr zufrieden
Wie häufig haben Sie in der letzten Woche etwas in diesem Bereich unternommen?
☐ keine Aktivität ☐ einmal ☐ _____ mal

Ziele: _____

Hindernisse: _____

Beziehungen zu eigener Familie

Bedeutung: ☐ unwichtig ☐ mittelgradig wichtig ☐ sehr wichtig
Zufriedenheit: ☐ unzufrieden ☐ mittelgradig zufrieden ☐ sehr zufrieden
Wie häufig haben Sie in der letzten Woche etwas in diesem Bereich unternommen?
☐ keine Aktivität ☐ einmal ☐ _____ mal

Ziele: _____

Hindernisse: _____

Freunde/Soziale Beziehungen

Bedeutung: ☐ unwichtig ☐ mittelgradig wichtig ☐ sehr wichtig
Zufriedenheit: ☐ unzufrieden ☐ mittelgradig zufrieden ☐ sehr zufrieden
Wie häufig haben Sie in der letzten Woche etwas in diesem Bereich unternommen?
☐ keine Aktivität ☐ einmal ☐ _____ mal

Ziele: _____

Hindernisse: _____

Arbeit/Beruf

Bedeutung: ☐ unwichtig ☐ mittelgradig wichtig ☐ sehr wichtig
Zufriedenheit: ☐ unzufrieden ☐ mittelgradig zufrieden ☐ sehr zufrieden
Wie häufig haben Sie in der letzten Woche etwas in diesem Bereich unternommen?
☐ keine Aktivität ☐ einmal ☐ _____ mal

Ziele: _____

Hindernisse: _____

Schule/Ausbildung

Bedeutung: ☐ unwichtig ☐ mittelgradig wichtig ☐ sehr wichtig
Zufriedenheit: ☐ unzufrieden ☐ mittelgradig zufrieden ☐ sehr zufrieden
Wie häufig haben Sie in der letzten Woche etwas in diesem Bereich unternommen?
☐ keine Aktivität ☐ einmal ☐ _____ mal

Ziele: _____

Hindernisse: _____

Gesundheit/körperliches Wohlbefinden

Bedeutung: ☐ unwichtig ☐ mittelgradig wichtig ☐ sehr wichtig
Zufriedenheit: ☐ unzufrieden ☐ mittelgradig zufrieden ☐ sehr zufrieden
Wie häufig haben Sie in der letzten Woche etwas in diesem Bereich unternommen?
☐ keine Aktivität ☐ einmal ☐ _____ mal

Ziele: _____

Hindernisse: _____

Glauben/Spiritualität

Bedeutung: ☐ unwichtig ☐ mittelgradig wichtig ☐ sehr wichtig

Zufriedenheit: ☐ unzufrieden ☐ mittelgradig zufrieden ☐ sehr zufrieden

Wie häufig haben Sie in der letzten Woche etwas in diesem Bereich unternommen?

☐ keine Aktivität ☐ einmal ☐ _____ mal

Ziele: _____

Hindernisse: _____

Rolle als Bürger

Bedeutung: ☐ unwichtig ☐ mittelgradig wichtig ☐ sehr wichtig

Zufriedenheit: ☐ unzufrieden ☐ mittelgradig zufrieden ☐ sehr zufrieden

Wie häufig haben Sie in der letzten Woche etwas in diesem Bereich unternommen?

☐ keine Aktivität ☐ einmal ☐ _____ mal

Ziele: _____

Hindernisse: _____

Anderer Bereich: _____

Bedeutung: ☐ unwichtig ☐ mittelgradig wichtig ☐ sehr wichtig

Zufriedenheit: ☐ unzufrieden ☐ mittelgradig zufrieden ☐ sehr zufrieden

Wie häufig haben Sie in der letzten Woche etwas in diesem Bereich unternommen?

☐ keine Aktivität ☐ einmal ☐ _____ mal

Ziele: _____

Hindernisse: _____
