

Selbstmanagementinstrumente

Aktivitäten

Bitte geben Sie sich selbst Punkte dafür, in welchem Maße Sie für sich Selbstmanagementinstrumente einsetzen, und zeichnen diese auf den nachfolgenden Skalen ein:

(0 Punkte: Ich nehme diese Art von Aktivitäten nicht vor. 10 Punkte: Ich nehme diese Art von Aktivitäten maximal wahr.)

Regelmäßige und ausreichende Entspannung:

0 ————— 5 —————> 10

Positive Erlebnisse haben:

0 ————— 5 —————> 10

Ausdauertraining, Sport:

0 ————— 5 —————> 10

Gesunde Ernährung:

0 ————— 5 —————> 10

Soziale Unterstützung:

0 ————— 5 —————> 10

Selbstbestimmte Lebensplanung:

0 ————— 5 —————> 10