**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** |
|  |