

Alle Fragen beziehen sich auf die letzten 4 Wochen	Gar nicht	Wenig	Eher wenig	Mittel	Eher mehr	Überwiegend	Sehr
1. Wie gut konnten Sie Ihre Bedürfnisse, Wünsche, Anliegen wahrnehmen?							
a) Bezogen auf körperliche Bedürfnisse (Ernährung, Bewegung, Entspannung) – was guttut und nicht guttut:	1	2	3	4	5	6	7
b) Bezogen auf Ihre sozialen Bedürfnisse und Wünsche nach nahen, direkten zwischenmenschlichen Beziehungen (auch sinnliche und sexuelle):	1	2	3	4	5	6	7
c) Bezogen auf Ihre kulturellen Bedürfnisse, Wünsche, Anliegen und Ideen insbesondere in Bezug auf Arbeit und Anerkennung:	1	2	3	4	5	6	7
d) Bezogen auf Ihre geistigen / globalen / ethischen Bedürfnisse und Anliegen:	1	2	3	4	5	6	7
2. Konnten Sie Ihre Bedürfnisse immer wieder hinreichend befriedigen bzw. zufriedenstellend kommunizieren?							
a) Bezogen auf körperliche Bedürfnisse (Ernährung, Bewegung, Entspannung) – tun was guttut und abwenden, was nicht guttut:	1	2	3	4	5	6	7
b) Bezogen auf Ihre sozialen Bedürfnisse und Wünsche nach nahen, direkten zwischenmenschlichen Beziehungen (auch sinnliche und sexuelle):	1	2	3	4	5	6	7
c) Bezogen auf Ihre kulturellen Bedürfnisse, Wünsche, Anliegen und Ideen (insbesondere in Bezug auf Arbeit und Anerkennung):	1	2	3	4	5	6	7
d) Bezogen auf Ihre geistigen / globalen / ethischen Bedürfnisse und Anliegen:	1	2	3	4	5	6	7
3. Konnten Sie in den Fällen, wo Ihre Bedürfnisse, Wünsche und Anliegen frustriert wurden, daraus lernen und neue Möglichkeiten finden, Ihre Bedürfnisse zufriedenstellend zu integrieren, sich Ihren Zielen anzunähern?							
a) Bezogen auf körperliche Bedürfnisse (Ernährung, Bewegung, Entspannung) – was guttut und nicht guttut:	1	2	3	4	5	6	7
b) Bezogen auf Ihre sozialen Bedürfnisse und Wünsche nach nahen, direkten zwischenmenschlichen Beziehungen (auch sinnliche und sexuelle):	1	2	3	4	5	6	7
c) Bezogen auf Ihre kulturellen Bedürfnisse, Wünsche, Anliegen und Ideen insbesondere in Bezug auf Arbeit und Anerkennung:	1	2	3	4	5	6	7
d) Bezogen auf Ihre geistigen / globalen / ethischen Bedürfnisse und Anliegen:	1	2	3	4	5	6	7

Fragebogen zur Lebensregulation FLR-13 (4Wo)

4. Konnten Sie immer wieder Ihrem Bedürfnis nach tiefer Entspannung, Gelassenheit und Freiheit nachgehen?	1	2	3	4	5	6	7
5. Hatten Sie immer wieder ein grundlegendes Gefühl, dass Sie (Ihr Leben und Ihr Handeln) einen Sinn haben, der über Ihr persönliches Interesse hinausgeht?	1	2	3	4	5	6	7
6. Konnten Sie durch Ihre Aktivität dazu beitragen, dass es für folgende Systeme gut war: für							
	1	2	3	4	5	6	7
	a) Ihre Familie?						
	1	2	3	4	5	6	7
b) Eine Organisation / Firma / Kommune / Nation?	1	2	3	4	5	6	7
c) Die Menschheit / Biosphäre?	1	2	3	4	5	6	7
Stressmanagement (in letzten 4 Wochen)	Gar nicht	Wenig	Eher wenig	Mittel	Eher mehr	Überwiegend	Sehr
7. Wie stark und häufig waren Ihre täglichen Tätigkeiten motiviert durch positive Bedürfnisse, Wünsche, Ziele, Visionen?	1	2	3	4	5	6	7
8. Wie stark / häufig waren Ihre täglichen Tätigkeiten motiviert durch Abwenden / Vermeiden von Gefahren / Not?	1	2	3	4	5	6	7
9. Wie stark hatten Sie das Gefühl, dass es normal ist, zu kämpfen („Leben heißt kämpfen.“) und innerlich angespannt zu sein?	1	2	3	4	5	6	7
10. Konnten Sie persönliche Bedrohungen / Stresssituationen früh genug wahrnehmen?							
	1	2	3	4	5	6	7
a) Im Privatleben	1	2	3	4	5	6	7
b) Im Beruf	1	2	3	4	5	6	7
11. Konnten Sie mit Stresssituationen so umgehen, dass Sie sich hinterher stärker gefühlt oder daraus gelernt haben?							
	1	2	3	4	5	6	7
a) Im Privatleben	1	2	3	4	5	6	7
b) Im Beruf	1	2	3	4	5	6	7
12. Konnten Sie mit Stresssituationen so umgehen, dass diese sich zum Positiven verändert haben?							
	1	2	3	4	5	6	7
a) Im Privatleben	1	2	3	4	5	6	7
b) Im Beruf	1	2	3	4	5	6	7
13. Konnten Sie bei anhaltendem äußeren Stress immer wieder davon abschalten und innehalten und							
	1	2	3	4	5	6	7
a) täglich entspannen und erholsam schlafen?	1	2	3	4	5	6	7
b) an freien Tagen und im Urlaub genießen?	1	2	3	4	5	6	7
c) dabei immer wieder ein Gefühl von Selbstbestimmtheit haben und überzeugt sein, dass Sie mehrere Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten haben?	1	2	3	4	5	6	7