

Naturtag – Wahrnehmung

Diese Tabelle ist ein Hilfsmittel zur Messung des Wohlbefindens. Sie können die Tabelle mit für Sie wichtigen Emotionen ergänzen. Damit entscheiden Sie selbst, was für Sie im Moment wichtig ist. Wenn Sie die Tabelle vor und nach dem Aufenthalt in der Natur ausfüllen, können Sie ganz einfach die Unterschiede Ihres Empfindens vergleichen. Probieren Sie es aus.

	--	-	o	+	++
aktiv					
besorgt					
fröhlich					
geerdet					
glücklich					
konzentriert					
lebendig					
verunsichert					
zufrieden					