

Fokus Wahrnehmung: Wohlbefinden

Aufenthalte in der Natur, insbesondere im Wald, können unsere Wahrnehmung verändern. Der Fokus liegt dabei auf Fragen wie: «Wie fühle ich mich?» oder «Was nehme ich wahr?»

Der Fragebogen kann sowohl vor als auch nach einem Aufenthalt in der Natur eingesetzt werden. Wird er regelmässig über einen längeren Zeitraum angewendet, können Veränderungen sichtbar werden. Im Fragebogen sind verschiedene Wahrnehmungen aufgeführt; weitere können ergänzt werden.

Wahrnehmung Ich fühle mich...	wahrnehmbar		Ausprägung der Wahrnehmung				
	nein	ja	--	-	°	+	++
aktiv							
besorgt							
fröhlich							
geerdet							
glücklich							
konzentriert							
lebendig							
verunsichert							
zufrieden							
friedlich							
entspannt - Körper							
entspannt - allgemein							
ängstlich							
gestresst							