



## Fragebogen

### Wie wirkt sich der Wald auf mein Befinden aus?

Fülle diesen Abschnitt VOR deinem Aufenthalt im Wald aus:

	gar	nicht			sehr
Ich fühle mich in der Lage, belastende Situationen erfolgreich zu bewältigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es fällt mir leicht, mich zu entspannen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein Gang ist aufrecht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich kraftvoll.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I bin mit mir zufrieden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

----- hier falten -----

Fülle diesen Abschnitt NACH deinem Aufenthalt im Wald aus:

	gar	nicht			sehr
Ich fühle mich in der Lage, belastende Situationen erfolgreich zu bewältigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es fällt mir leicht, mich zu entspannen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein Gang ist aufrecht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich kraftvoll.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I bin mit mir zufrieden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**NB:** Dies ist kein wissenschaftlicher Test. Dieser kurze Fragebogen soll dich lediglich darin unterstützen, dein aktuelles Befinden festzuhalten und einen eventuellen Unterschied zu verdeutlichen.