



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"/>				
Es fällt mir leicht, mich zu entspannen.	<input type="radio"/>				
Mein Gang ist aufrecht.	<input type="radio"/>				
Ich fühle mich kraftvoll.	<input type="radio"/>				
I bin mit mir zufrieden.	<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"/>				
Es fällt mir leicht, mich zu entspannen.	<input type="radio"/>				
Mein Gang ist aufrecht.	<input type="radio"/>				
Ich fühle mich kraftvoll.	<input type="radio"/>				
I bin mit mir zufrieden.	<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.