

Gesundheit und Wohlbefinden durch langsames *Laufen*

Eingangsfragebogen

Dieser Fragebogen soll dazu dienen sich selbst einzuschätzen, seinen eigenen Gemüts- und Gesundheitszustand zu beobachten und am Kursende eventuelle Veränderungen zu überprüfen.

Nicht alle Fragen sind für jeden relevant. Die Fragen sind in mehr als 20 Jahren auf der Grundlage eines sehr großen, sehr gemischten Teilnehmerkreises entwickelt worden. Die Fragen sollten spontan beantwortet werden, Fragen die nur auf Grund von "langem nachdenken" beantwortet werden können, sollten einfach weggelassen werden.

Um eine graduelle Veränderung beschreiben zu können, ist eine Werteskala angegeben.

Am Ende des Kurses wird dieser Fragebogen noch einmal verteilt, jeder kann dann für sich selbst überprüfen, ob Veränderungen eingetreten sind.

Bei den folgenden Fragen sollten Sie an die vorgesehene Stelle eine Ziffer einsetzen, von der Sie meinen, dass diese ihrem derzeitigen Gefühl am nächsten kommt. Bitte tragen Sie ohne langes Überlegen die Ziffer ein.

Falsche oder richtige Antworten gibt es hierbei nicht!

Die Ziffern bedeuten folgendes:

1 – niemals

2 – selten

3 – manchmal

4 – oft

5 – immer

Ich fühle mich derzeit durch folgende Einschränkungen beeinträchtigt:

Nervosität / Unruhe	_____	seelische Erschöpfung	_____
Kopfschmerzen / Migräne	_____	leichtere Angstzustände	_____
Müdigkeit	_____	Stresszustände	_____
Schlapheit	_____	Darmträgheit / Verstopfung	_____
Schlafprobleme	_____	geringes Selbstwertgefühl	_____
Rückenschmerzen	_____	Kurzatmigkeit	_____
Bewegungsmangel	_____	Gewichtsprobleme	_____
Essprobleme	_____	leichtere Depressionszustände	_____

Zum Schluss noch eine letzte Frage – warum nehmen Sie an dem Lauftherapiekurs teil, was erwarten Sie von dem Kurs?
