**Selbstliebe-Stärkungsprogramm - Evaluationsbogen**

Bitte bewerten Sie auf einer Skala von 1 bis 5 (1 = gar nicht zufrieden, 5 = sehr zufrieden) Ihre Erfahrungen und Fortschritte bei der Durchführung des Selbstliebe-Stärkungsprogramms während des Frühlings.

|  |  |
| --- | --- |
| **Naturspaziergänge:**  Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Teilnahme an Naturspaziergängen?  ⬜ 1 ⬜ 2 ⬜ 3 ⬜ 4 ⬜ 5  Hat sich Ihre Wahrnehmung der Natur und Ihre Selbstreflexion verbessert?  ⬜ 1 ⬜ 2 ⬜ 3 ⬜ 4 ⬜ 5 | **Sport und Bewegung:**  Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Aktivität und Bewegung während des Programms?  ⬜ 1 ⬜ 2 ⬜ 3 ⬜ 4 ⬜ 5  Haben Sie eine Verbesserung Ihrer Stimmung und Ihres Körperbewusstseins erlebt?  ⬜ 1 ⬜ 2 ⬜ 3 ⬜ 4 ⬜ 5 |
| **Tagebuchführung:**  Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Konsistenz bei der Tagebuchführung?  ⬜ 1 ⬜ 2 ⬜ 3 ⬜ 4 ⬜ 5  Haben Sie Fortschritte bei der Selbstreflexion und -akzeptanz gemacht?  ⬜ 1 ⬜ 2 ⬜ 3 ⬜ 4 ⬜ 5 | **Soziale Interaktion:**  Haben Sie von der Unterstützung Ihrer Freunde und Familie profitiert?  ⬜ 1 ⬜ 2 ⬜ 3 ⬜ 4 ⬜ 4  Fühlen Sie sich durch soziale Interaktionen geliebter und geschätzter?  ⬜ 1 ⬜ 2 ⬜ 3 ⬜ 4 ⬜ 4 |
| **Meditation:**  Wie gut konnten Sie sich auf Ihre Meditationssitzungen einlassen?  ⬜ 1 ⬜ 2 ⬜ 3 ⬜ 4 ⬜ 5  Haben Sie eine Verbesserung Ihres inneren Friedens und Ihrer positiven Affirmationen erfahren?  ⬜ 1 ⬜ 2 ⬜ 3 ⬜ 4 ⬜ 5 | **Selbstpflege:**  Wie gut konnten Sie regelmäßige Selbstpflege in Ihren Alltag integrieren?  ⬜ 1 ⬜ 2 ⬜ 3 ⬜ 4 ⬜ 5  Fühlen Sie sich durch die Selbstpflege wertgeschätzt und liebevoll behandelt?  ⬜ 1 ⬜ 2 ⬜ 3 ⬜ 4 ⬜ 5 |
| **Kreative Aktivitäten:**  Wie viel Freude haben Ihnen die kreativen Aktivitäten bereitet?  ⬜ 1 ⬜ 2 ⬜ 3 ⬜ 4 ⬜ 5  Fühlen Sie sich durch die kreativen Ausdrucksformen besser mit sich selbst verbunden?  ⬜ 1 ⬜ 2 ⬜ 3 ⬜ 4 ⬜ 5 | **Dankbarkeit:**  Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Umsetzung der Dankbarkeitspraxis?  ⬜ 1 ⬜ 2 ⬜ 3 ⬜ 4 ⬜ 5  Haben Sie eine positive Veränderung in Ihrer Wahrnehmung Ihres Lebens bemerkt?  ⬜ 1 ⬜ 2 ⬜ 3 ⬜ 4 ⬜ 5 |
| **Positive Affirmationen:**  Haben Ihnen die positiven Affirmationen geholfen, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken?  ⬜ 1 ⬜ 2 ⬜ 3 ⬜ 4 ⬜ 5  Konnten Sie negative Selbstgespräche durch positive Gedanken ersetzen?  ⬜ 1 ⬜ 2 ⬜ 3 ⬜ 4 ⬜ 5 | **Weitere Anmerkungen:**  Welche Übung hat Ihnen am besten gefallen?  …………………………………………………………………………………...  Mit welcher Übung konnten Sie positive Gedanken am besten stärken?  …………………………………………………………………………………... |