**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 ⬜ 5Hat 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 ⬜ 5Haben 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 ⬜ 5Haben 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 ⬜ 4Fühlen 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 ⬜ 5Haben 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 ⬜ 5Fühlen 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 ⬜ 5Fühlen 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 ⬜ 5Haben 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 ⬜ 5Konnten 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?…………………………………………………………………………………... |