

# Abendfragebogen - Morgenexperiment

## Abendfragebogen

### 1. Tages laune

Mark only one oval.

- 1 - sehr schlecht
- 2 - schlecht, nicht so gut
- 3 - ok, weder besonders gut noch besonders schlecht
- 4 - gut
- 5 - sehr gut

### 2. Stimmung

Mark only one oval per row.

	1 - trifft überhaupt nicht zu	2 - trifft nicht zu	3 -	4 - trifft etwas zu	5 - trifft voll und ganz zu
Fröhlich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin entspannt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frustriert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin glücklich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit dem, was ich heute geleistet habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin unzufrieden mit mir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin stolz auf das, was ich heute geleistet habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin stolz auf mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 3. Stress

Mark only one oval per row.

	1 - trifft überhaupt nicht zu	2 - trifft nicht zu	3 -	4 - trifft etwas zu	5 - trifft voll und ganz zu
Der Tag war stressig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich gestresst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich hatte das Gefühl, dass ich so viel mache, aber es bleibt so viel liegen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Gedanken drehen sich um das, was ich alles noch erledigen muss.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe alle meine Aufgaben im Griff.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**4. Kontrolle***Mark only one oval per row.*

	1 - trifft überhaupt nicht zu	2 - trifft nicht zu	3 -	4 - trifft etwas zu	5 - trifft voll und ganz zu
Ich habe die Kontrolle über meinen Tag.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe die Kontrolle über meine Zeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe die Kontrolle über mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Verpflichtungen kontrollieren mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein Alltag ist ein unbezwingbares Chaos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**5. Altruismus***Mark only one oval per row.*

	1 - trifft überhaupt nicht zu	2 - trifft nicht zu	3 -	4 - trifft etwas zu	5 - trifft voll und ganz zu
Ich war heute altruistisch.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich war heute so altruistisch, wie ich sein konnte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe heute Gelegenheiten versäumt, altruistisch zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich war heute egoistisch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**6. Wie habe ich heute altruistisch gehandelt?**


---



---



---



---



---

**7. Wie habe ich heute egoistisch gehandelt?**


---



---



---



---



---

**8. Müdigkeitslevel über den Tag**

Mark only one oval.

- 1 - top fit und hellwach
- 2 - fit
- 3 - okay, weder besonders wach noch müde
- 4 - müde
- 5 - extrem müde, ich kämpfe dagegen einzuschlafen

**9. Energielevel**

Mark only one oval.

- 1 - sehr niedrig ich brauche 5 Minuten bis ich mich mobilisieren kann, etwas zu tun
- 2 - niedrig ich muss mich zu allem zwingen
- 3 - habe weder besonders viel, noch besonders wenig Energie, mache mir keine Gedanken über mein Energielevel, weil ich es nicht spüre,
- 4 - ich fühle mich energetisch und motiviert, und gehe alles mit Elan an
- 5 - ich bin so voller Energie, dass ich mich die ganze Zeit bewegen möchte und das Gefühl habe, ich müsste Energie abbauen, deshalb laufe und hüpfen ich auf der Stelle

**10. Zubettgehzeit**

\_\_\_\_\_

Example: 8.30 a.m.

**11. Anmerkungen**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

Powered by

