

## Fragebogen der Praxis im Wald

Dieser Fragebogen dient einem ersten Kennenlernen. Außerdem hilft er die gemeinsame Sitzung effizienter zu gestalten. Die Angaben sind selbstverständlich vertraulich und unterliegen dem Datenschutz.

Name, Vorname                      geboren am                      in

wohnhaft in

Telefon                      und                      Mail

Ausbildung                      aktuelle Beschäftigung                      erlernter Beruf

Religion                      Familienstand                      Kinder

### Selbstwirksamkeit

Bitte wählen Sie bei jeder der Fragen (Items) die für Sie passende Antwort aus

- (stimmt nicht), -/+ (stimmt kaum), +/- (stimmt eher), + (stimmt genau) aus und tragen Sie diese in die Tabelle ein:

Item-Nr	Item
1	Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.
2	Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.
3	Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.
4	In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.
5	Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.
6	Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.
7	Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.
8	Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.
9	Wenn eine neue Sache auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.
10	Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.

*SWE Fragen zur allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung nach Schwarzer, R. und Jerusalem, M. 1999*

1:	2:	3:	4:	5:
6:	7:	8:	9:	10:

## Gesundheit

Bitte markieren Sie alle Erkrankungen/Themen, die bei Ihnen aufgetreten sind, und benennen Sie ggf. die Beschwerden:

Kopf und Hals		
Nervensystem		
Herz/Lunge/Blutgefäße		
Magen/Darm/Leber		
Harn- und Geschlechtsorgane		
Wirbelsäule/Gelenke/Muskeln		
Haut und Allergien		
Alkohol		
Zigaretten		
Ein- und Durchschlafen		
Stuhl/Wasserlassen		
Weiteres		

## Selbsteinschätzung

Bitte kreuzen Sie die zutreffenden Aussagen (Auszug aus der OPD2) an.

Ich erlebe mich immer wieder so, dass ich andere(n)...

...viel Freiraum lasse	
...bewundere	
...Einflussnahme vermeide	
...Aggression vermeide	
...mit meiner Zuneigung bedränge	
...mich oft widersetze	
...mich ab und zu in Gefahr gebe	
...mich anlehne	
...mich zurückziehe	

Ich erlebe andere immer wieder so, dass sie...

...mir viel Freiraum lassen	
...mich bewundern	
...Einflussnahme vermeiden	
...Aggression vermeiden	
...mich mit ihrer/seiner Zuneigung bedrängen	
...sich oft widersetzen	
...sich in den Mittelpunkt stellen	
...sich wenig abgrenzen	
...sich zurückziehen	

Raum für Anmerkungen oder der Konkretisierung des Beratungsbedarfs

## **Eine Frage zum Schluss**

Auf der Startseite der Homepage [praxisimwald.de](http://praxisimwald.de) steht ein Spruch zur Rationalität des Menschen. Wie könnte für Sie die nächste Zeile lauten?

Der Mensch ist zu rationalem Handeln fähig,  
aber er handelt nicht immer rational.

...und das ist auch gut so!

...deshalb muss der Mensch sein Handeln stets überprüfen.

...