

Zentrale Studienberatung

Entspannungsanalyse

Ist dir bewusst, was dich entspannt und welche Tätigkeiten und Aktivitäten dich entlasten und befriedigen? Mache eine Bestandsaufnahme! Drucke die Fragen aus und beantworte sie schriftlich.

1. Auf einer Skala von 1 (= wenig) bis 10 (= viel), wie entspannt fühlst du dich zurzeit?
2. Was unterstützt dich beim Entspannen und Abschalten?
3. Wie reagierst du, wenn du entspannt bist? (körperlich, Gedanken, Gefühle, Verhalten)
4. Wie kannst du mehr Entspannung in deinen Alltag bringen?
5. Wie führst du diesen Satz weiter: Gesund ist jemand, der...
6. Welche weiteren Begriffe sind für dich mit Gesundheit verbunden?
7. Wann und wie fühlst du dich gesund? Wann giltst du in deiner täglichen Umgebung als gesund? Gibt es hier Diskrepanzen?