

## Meine alltägliche Erholungsqualität und Lebensfreude

Wie oft treffen folgende Aussagen auf Sie zu?	nie	selten	oft	sehr oft
	Feld rot einfärben	Feld rot einfärben	Feld grün einfärben	Feld grün einfärben
1. Ich kann es genießen, zwischendurch mal entspannt aus dem Fenster zu schauen.				
2. Ich erlebe Freude bei Musik oder Tanz.				
3. Beim Spielen kann ich alles um mich herum vergessen.				
4. Mir wird vor Freude warm um's Herz.				
5. Liebe ist für mich nicht nur ein Wort. Ich kann sie fühlen.				
6. Ich genieße das Zusammensein mit Freunden.				
7. Ich erlebe offene, vertrauensvolle Gespräche.				
8. Ich lache oft und gern.				
9. Ich bin zugänglich für Humor.				
10. Ich genieße Erotik.				
11. Ich genieße nicht-sexuellen Körperkontakt (Streicheln, Umarmung, Berührungen).				
12. Ich gebe auch meinen kreativen und künstlerischen Neigungen nach.				
13. Ich nehme mir Zeit für mein Hobby.				
14. Ich gönne mir körperliche Genüsse wie Sauna, Bäder, Massagen.				
15. Ich habe Freude an körperlicher Bewegung.				
16. Ich kann ein gutes Essen ganz bewusst genießen.				
17. Ich kann Muße-Stunden schätzen, in denen ich spontan etwas tun oder lassen kann.				
18. Ich kann mich an der Schönheit der Natur ganz bewusst freuen.				
19. Ich würde jeden beneiden, der in meiner Haut steckt.				
20. Ich kann an meinen freien Tagen genussvoll alle Viere von mir strecken.				
21. Ich erhole mich ganz besonders, indem ich .....				

**Auswertung: Ein Blick genügt. Überwiegt Grün oder Rot?**