

Woche _____ (laufende Nr.) Code _____ m O / w O Alter _____

Welche (psycho-) somatische oder psychische Beschwerden (z.B. Rückenschmerz, Müdigkeit) belastet Sie/Dich gerade besonders?					gar nicht										nicht auszuhalten																					
(bitte eintragen)					Wie ausgeprägt? (vorher)					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Wie ausgeprägt? (danach)					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					StReSS-4					nein, kaum	etwas	ziemlich	sehr	Ich fühle mich...					nein, kaum	etwas	ziemlich	sehr														
Datum:					0	1	2	3	gehetzt					0	1	2	3																			
					0	1	2	3	angespannt					0	1	2	3																			
Uhrzeit:					3	2	1	0	leicht, fröhlich, gut					3	2	1	0																			
					0	1	2	3	seelisch erschöpft					0	1	2	3																			
SUMME					vorher					DAUER:					nachher																					
Maßnahme: z.B. Spaziergehen, Entspannungstechnik, Schlafen, Musikhören, Gespräch, Therapiesitzung, etc.																																				

Entspannung aktuell (VASo)					gar nicht										sehr entspannt																					
Fragebogen zur Erfassung von Entspannung FEE-4					Wie ausgeprägt? (vorher)					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Wie ausgeprägt? (danach)					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					Ausprägung					nein, kaum	etwas	ziemlich	sehr	Ich fühle mich...					nein, kaum	etwas	ziemlich	sehr														
Datum:					0	1	2	3	wohl					0	1	2	3																			
					0	1	2	3	ruhig					0	1	2	3																			
Uhrzeit:					0	1	2	3	gelöst					0	1	2	3																			
					0	1	2	3	geborgen, sicher					0	1	2	3																			
SUMME					vorher					DAUER:					nachher																					
Maßnahme: z.B. Spaziergehen, Entspannungstechnik, Schlafen, Musikhören, Gespräch, Therapiesitzung, etc.																																				

© Loew, Hinterberger, Uni Regensburg 2023

Woche _____ (laufende Nr.) Code _____ m O / w O Alter _____

Welche (psycho-) somatische oder psychische Beschwerden (z.B. Rückenschmerz, Müdigkeit) belastet Sie/Dich gerade besonders?					gar nicht										nicht auszuhalten																					
Bitte eintragen					Wie ausgeprägt? (vorher)					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Wie ausgeprägt? (danach)					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					StReSS-4					nein, kaum	etwas	ziemlich	sehr	Ich fühle mich...					nein, kaum	etwas	ziemlich	sehr														
Datum:					0	1	2	3	gehetzt					0	1	2	3																			
					0	1	2	3	angespannt					0	1	2	3																			
Uhrzeit:					3	2	1	0	leicht, fröhlich, gut					3	2	1	0																			
					0	1	2	3	seelisch erschöpft					0	1	2	3																			
SUMME					vorher					DAUER:					nachher																					
Maßnahme: z.B. Spaziergehen, Entspannungstechnik, Schlafen, Musikhören, Gespräch, Therapiesitzung, etc.																																				

Entspannung aktuell (VASo)					gar nicht										sehr entspannt																					
Fragebogen zur Erfassung von Entspannung FEE-4					Wie ausgeprägt? (vorher)					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Wie ausgeprägt? (danach)					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
					Ausprägung					nein, kaum	etwas	ziemlich	sehr	Ich fühle mich...					nein, kaum	etwas	ziemlich	sehr														
Datum:					0	1	2	3	wohl					0	1	2	3																			
					0	1	2	3	ruhig					0	1	2	3																			
Uhrzeit:					0	1	2	3	gelöst					0	1	2	3																			
					0	1	2	3	geborgen, sicher					0	1	2	3																			
SUMME					vorher					DAUER:					nachher																					
Maßnahme: z.B. Spaziergehen, Entspannungstechnik, Schlafen, Musikhören, Gespräch, Therapiesitzung, etc.																																				

© Loew, Hinterberger, Uni Regensburg 2023