Fragebogen

Cool, dass Du den Fragebogen ausfüllst! Er gibt uns eine Gesprächsgrundlage und lässt uns besser einschätzen, wie wir unser Treffen gestalten.

Du musst nicht alle Fragen beantworten. Fülle einfach das aus, was Du möchtest.

Ich bin gerade voll gestresst.

◯ Trifft voll zu ◯ Trifft eher zu ◯ weder noch ◯ trifft eher nicht zu ◯ trifft gar nicht zu

Ich bekomme genügend Schlaf (durchschnittlich mehr als 6h pro Nacht)

◯ Trifft voll zu ◯ Trifft eher zu ◯ weder noch ◯ trifft eher nicht zu ◯ trifft gar nicht zu

Ich ernähre mich gesund (abwechslungsreich, regelmässig...)

◯ Trifft voll zu ◯ Trifft eher zu ◯ weder noch ◯ trifft eher nicht zu ◯ trifft gar nicht zu

Ich bewege mich gerne.

◯ Trifft voll zu ◯ Trifft eher zu ◯ weder noch ◯ trifft eher nicht zu ◯ trifft gar nicht zu

Ich habe einen besten Freund, eine beste Freundin.

◯ Trifft voll zu ◯ Trifft eher zu ◯ weder noch ◯ trifft eher nicht zu ◯ trifft gar nicht zu

Meine Arbeit (oder die Schule/Ausbildung) gefällt mir.

◯ Trifft voll zu ◯ Trifft eher zu ◯ weder noch ◯ trifft eher nicht zu ◯ trifft gar nicht zu

Ich fühle mich oft: (Mehrfachantworten möglich)

◯ zufrieden ◯ traurig ◯ einsam ◯ ausgeglichen ◯ überfordert

◯ motiviert ◯ nützlich ◯ nachdenklich ◯ hoffnungsvoll ◯ erschöpft

Mich interessiert, was Fremde von mir denken.

◯ Trifft voll zu ◯ Trifft eher zu ◯ weder noch ◯ trifft eher nicht zu ◯ trifft gar nicht zu

Mich interessiert, was meine Bekannten, Verwandten, Freund*innen von mir denken.

◯ Trifft voll zu ◯ Trifft eher zu ◯ weder noch ◯ trifft eher nicht zu ◯ trifft gar nicht zu

Ich stehe oft unter Druck.

◯ Trifft voll zu ◯ Trifft eher zu ◯ weder noch ◯ trifft eher nicht zu ◯ trifft gar nicht zu

Ich finde täglich meine Ruhemomente.

◯ Trifft voll zu ◯ Trifft eher zu ◯ weder noch ◯ trifft eher nicht zu ◯ trifft gar nicht zu

Ich habe ein Hobby, das ich oft genug praktizieren kann.

◯ Trifft voll zu ◯ Trifft eher zu ◯ weder noch ◯ trifft eher nicht zu ◯ trifft gar nicht zu

Mein Anliegen ist akut (sehr dringend).

◯ Trifft voll zu ◯ Trifft eher zu ◯ weder noch ◯ trifft eher nicht zu ◯ trifft gar nicht zu

Wenn mir alles zu viel wird, weiss ich meistens, was mir in diesem Moment hilft
(z. B. bestimmte Aktivitäten, Rückzug, Ablenkung).

◯ Trifft voll zu ◯ Trifft eher zu ◯ weder noch ◯ trifft eher nicht zu ◯ trifft gar nicht zu

Das möchte ich sonst noch sagen:

psychologische Erste Hilfe
Oberstrasse 117
9000 St. Gallen

Öffnungszeiten
Montag – Freitag 09.00 – 20.00 Uhr
Samstag 09.00 – 17.00 Uhr

Kontakt
WhatsApp +41 76 219 50 49