

Fragebogen

zur Geburtstagsdiagnostik nach ASSER

K30

Im folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen, die Ihre momentane Einstellung und Befindlichkeit, im Hinblick auf Ihren 30. Geburtstag, beschreiben.

Bitte lesen Sie diese nacheinander durch und entscheiden Sie rasch, ohne lange nachzudenken. Es gibt keine richtigen und keine falschen Antworten, denken Sie daran diejenige Antwort auszuwählen, die Ihre augenblickliche Einstellung und Befindlichkeit am besten widerspiegelt. Sie werden auch einige offene Fragen finden, bitte füllen Sie auch diese so genau als möglich aus!

F0

Persönliches (wird vertraulich behandelt)

Vorname: _____ Lieblingsspitzname: _____

Alter: _____ Geschlecht: männlich weiblich

Raum für mögliche persönliche Nachricht an die AuswertungsexpertInnen:

F1

Ich wünsche mir zu meinen Geburtstag eine große Feier. (Auf einer Skala von 0 bis 10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
auf keinen Fall				möglicherweise					unbedingt

☐ **Ja, ich möchte feiern und würde gerne folgende FreundInnen dazu einladen:**

Name	Telefonnummer	Email

☐ **Nein, ich möchte nicht feiern.**

(Bedenken Sie, Sie werden nur einmal 30 Jahre alt und das bestimmt nicht heimlich, still und leise!)

F2

Ich möchte meine Familie dabei haben.

- Ja Nein weiß nicht

F3

Ich möchte ALLE meine FreundInnen versammelt sehen.

- stimmt stimmt nicht

F4

Ich würde gerne bei folgender Location meinen Geburtstag feiern:

Zutreffendes bitte ankreuzen, Mehrfachauswahl möglich.

- in meiner Wohnung
- in einer Buschenschank
- in der Wohnung von FreundInnen
- in einem bestimmten Lokal - welches: _____
- bin unentschlossen

F5

Beantworten Sie bitte folgende Fragen

(Auf einer Skala von 1 bis 5)

	Trifft fast nie zu 1	Trifft selten zu 2	Trifft manchmal zu 3	Trifft häufig zu 4	Trifft ganze Zeit zu 5
Ich fühle mich gestresst.					
Ich habe genügend Bewegung.					
Ich fühle mich häufig angespannt.					
Ich schlafe schlecht.					
Ich fühle mich frustriert.					
Ich habe das Gefühl, ich werde im Regen stehen gelassen.					
Ich fühle mich machtlos.					
Ich fühle mich fit.					
Ich bin ganz locker.					
Ich bin besorgt					
Ich mag Überraschungen.					
Ich bin spontan.					
Ich habe viele Prinzipien.					
Ich bin körperlich verspannt.					
Ich fühle mich gesund.					
Ich bin ehrgeizig.					
Ich habe Angst vor der Zukunft.					
Ich fühle mich erwachsen.					
Ich bin glücklich mit meinem bisherigen Leben.					
Ich fühle mich verfolgt.					
Ich bin extrovertiert.					

Ich bin besorgt.

Wenn Sie bei "Ich bin besorgt" mehr als 1 angegeben haben, zählen Sie auf, welche Sorgen Sie derzeit quälen.

F6

Ich sehe meinem 30. Geburtstag positiv entgegen.

stimmt stimmt nicht

F7

Wenn ich feiere, möchte ich gerne folgendes essen und trinken:

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Datum und Uhrzeit:

Vielen Dank für Ihre ehrlichen Antworten!

KLICK versendet ausgefüllten
Fragebogen per Email

Die Auswertung zu Ihrem Fragebogen zur Geburtstagsdiagnostik nach ASSER erhalten Sie in den nächsten Tagen von unseren erfahrenen ExpertInnen an Ihre angegebene Email-Adresse. Diese werden - wenn es auf Grund der Diagnostik nötig erscheint - einen persönlichen Termin zur Besprechung mit Ihnen vereinbaren.