

Fragen zum Erleben von Energie (Version 3: 22.11.2023)

Im Rahmen meiner Erforschung des Erlebens spielen grundlegende Dimensionen des Erlebens, wie z.B. wahrnehmen, fühlen, denken, lernen u.a. eine wichtige Rolle. So auch Energie, um die es in diesem Fragebogen geht.

Bearbeitungsdatum Bearbeitungsdauer ca.

Code/Name

Alter Geschlecht m w divers: L G B T Q I A¹

Schulbildung Aktueller Beruf (auch Hausmensch, RentnerIn, SchülerIn, StudentIn, arbeitslos)

.....

Erlerner Beruf Ausgeübter Beruf

Befinden bei der Bearbeitung Sehr gut gut befriedigend geht nicht gut schlecht

Interesse am Thema

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer aktuellen Energie? Sehr Passt na ja nicht so gar nicht

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Energie im Allgemeinen, im Großen und Ganzen?

Sehr Passt na ja nicht so gar nicht

Leiden Sie an einer Erkrankung, die sich auf Ihre Energie auswirkt? Ja Nein Weiß nicht

Nachdem es in der Psychologie kaum Forschung zum Erleben gibt, ist dieser Fragebogen etwas umfangreicher als gewöhnlich, um eine Basis zu schaffen.

Erkundung allgemeines Begriffsverständnis Energie (aBVE): Zutreffendes bitte markieren und evtl. ausführen

aBVE01 Kennen Sie den Ausdruck "Energie"? Ja Nein

aBVE02 Können Sie mit dem Ausdruck "Energie beim Menschen" etwas anfangen?

Ja Nein Weiß nicht

aBVE03 Können Sie Ihre Energie einschätzen? Ja Nein Weiß nicht

aBVE04 Falls ja: wie machen Sie das?

.....

aBVE05 Können Sie Ihre unterschiedlichen Energieverfassungen beschreiben?

Ja Nein Weiß nicht. Falls ja beschreiben Sie sie bitte:

.....

aBVE06 Können Sie Ihre Energieverfassung beeinflussen? Ja Nein Weiß nicht

aBVE07 Falls Sie ihre Energieverfassung beeinflussen können: Wie machen Sie das?

¹ L lesbisch - G gay Homo - B bisexuell - T Transsexuell - Q quer (anders) - I Intersexuelle - A asexuell

.....
.....
aBVE08 Welche anderen Ausdrücke für Energie kennen Sie?

.....
aBVE09 Halten Sie es für sinnvoll, zwischen körperlicher und psychischer Energie zu unterscheiden? Ja Nein Weiß nicht

aBVE10 Falls ja: wie unterscheiden Sie, ob Sie gerade körperliche oder psychische Energie erleben, vielleicht aber sogar auch beides?
.....
.....

Erkunden was ist wie wichtig für die menschliche (körperliche oder psychische) Energie

Wie *wichtig*: 0 = gar nicht, 1 = ein wenig, 2 = deutlich, 3 = sehr, 4 = ganz w. ? = weiß nicht

- | | |
|---|---|
| 01 Klima 0 1 2 3 4 ? | 21 Biochemie funktioniert 0 1 2 3 4 ? |
| 02 Nahrung / Ernährung 0 1 2 3 4 ? | 22 Wohlergehen / Zufriedenheit 0 1 2 3 4 ? |
| 03 Sauerstoff 0 1 2 3 4 ? | 23 Biorhythmus 0 1 2 3 4 ? |
| 04 Natur 0 1 2 3 4 ? | 24 Anregung / Stimulierung 0 1 2 3 4 ? |
| 05 Alter 0 1 2 3 4 ? | 25 Stoffwechsel 0 1 2 3 4 ? |
| 06 Zuwendung 0 1 2 3 4 ? | 26 Anlage / Genetik 0 1 2 3 4 ? |
| 07 Bewegung / Sport 0 1 2 3 4 ? | 27 Liebe 0 1 2 3 4 ? |
| 08 Persönliche Einstellung 0 1 2 3 4 ? | 28 Sex. Erfüllung 0 1 2 3 4 ? |
| 09 Frische Luft 0 1 2 3 4 ? | 29 Beruf 0 1 2 3 4 ? |
| 10 Jahreszeit 0 1 2 3 4 ? | 30 Umgebung 0 1 2 3 4 ? |
| 11 Geschlecht 0 1 2 3 4 ? | 31 Anerkennung 0 1 2 3 4 ? |
| 12 Sonne / Licht 0 1 2 3 4 ? | 32 Haus-/ Tiere 0 1 2 3 4 ? |
| 13 Beziehung / Kontakt 0 1 2 3 4 ? | 33 Erholung 0 1 2 3 4 ? |
| 14 Bildung 0 1 2 3 4 ? | 34 Selbstwertgefühl 0 1 2 3 4 ? |
| 15 Schlaf 0 1 2 3 4 ? | 35 Tageszeit 0 1 2 3 4 ? |
| 16 Ideologie / Weltanschauung 0 1 2 3 4 ? | 36 Freundschaft 0 1 2 3 4 ? |
| 17 Soz. Einbettung (Familie) 0 1 2 3 4 ? | 37 Pausen 0 1 2 3 4 ? |
| 18 Pflanzen, Blumen, Garten 0 1 2 3 4 ? | 38 Ziele, Pläne 0 1 2 3 4 ? |
| 19 Gesundheit 0 1 2 3 4 ? | 39 Abwechslung 0 1 2 3 4 ? |
| 20 Religion / Spiritualität 0 1 2 3 4 ? | 40 Glaube, Hoffnung, Zuversicht 0 1 2 3 4 ? |

Erkundung des Begriffsverständnisses körperliche Energie (BVkE)

BVke01 Kennen Sie körperliche Energie bei sich selbst? Ja Nein Weiß nicht

Nur bei Ja weiter

BVke02 Wie erfassen Sie "körperliche Energie" bei sich?
.....
.....

BVke03 Können Sie Ihre körperliche Energie einschätzen? Ja Nein Weiß nicht

BVke04 Können Sie Ihre unterschiedlichen körperlichen Energieverfassungen beschreiben?

.....
.....
BVkE5 Können Sie Ihre körperliche Energieverfassung beeinflussen? Ja Nein Weiß nicht.

BVkE6 Wenn ja: wie?

.....
BVkE07 Wie häufig kommt das vor, dass Sie versuchen, Ihre körperliche Energieverfassung zu beeinflussen? Ständig Täglich öfter mal ab und zu selten gar nicht weiß nicht

Bemerkung:

Erkundung des Begriffsverständnisses psychische Energie (BVpE)

BVpE01 Kennen Sie psychische Energie bei sich selbst? Ja Nein Weiß nicht

Nur bei Ja weiter (BVpE2 bis ETV)

BVpE02 Wie erfassen Sie "psychische Energie" bei sich (z.B. innere Wahrnehmung, erleben, spüren, Draufsein- oder Beieinandersein-Gefühl, fit, frisch, munter, Bäume ausreißen, ...)?

.....
.....
BVpE03 Können Sie Ihre psychische Energie einschätzen? Ja Nein Weiß nicht

BVpE04 Falls ja: Können Sie Ihre unterschiedlichen psychischen Energieverfassungen beschreiben?

.....
.....
BVpE05 Können Sie Ihre psychische Energieverfassung beeinflussen? Ja Nein Weiß nicht

BVpE06 Falls ja: Können Sie sagen, wie Sie ihre psychische Energieverfassung beeinflussen?

.....
.....
BVpE07 Falls BVpE05 ja: Wie häufig kommt es vor, dass Sie versuchen, Ihre psychische Energieverfassung zu beeinflussen?

Ständig Täglich öfter mal ab und zu selten gar nicht weiß nicht

Bemerkung:

Paradoxie?

Obwohl einige Verhaltensweisen Energie kosten, z.B. Bewegung, fördern sie andererseits auch das Energiebefinden. Kennen Sie diesen – vielleicht nur scheinbaren – Widerspruch auch bei sich? Ja, kenne ich Nein Weiß nicht

Falls ja: Wie erklären Sie sich das?

ETV Erkundung zum Tagesverlauf Ihrer Energie

Stärke Energie erleben	Schätzung übliches Energieerleben im Tagesverlauf					
	Morgens	Vormittag	Mittag	Nachmittag	Abend	Nacht
5						
4						
3						
2						
1						
0						
?						

Nicht jeder kann 6 Stärkegrade unterscheiden. Markieren Sie bitte die Ausprägung, die Sie aus Ihrem eigenen Erleben her tatsächlich unterscheiden können - falls Stärkegrade / Schätzungen

5 viel / sehr gut
 4 überdurchschnittlich
 3 durchschnittlich
 2 unterdurchschnittlich
 1 wenig / schwach
 0 Keine Energie zu spüren (traumloser Schlaf)
 ? Weiß nicht / keine Ahnung

Morgens Vormittag Mittag Nachmittag Abend Nacht

Bemerkungen (z.B. Schwankungen, Abweichungen, ...)

DE Zum Schluss noch was eher "Akademisches": Wie beurteilen Sie die folgenden Definitions(vorschläge) zum Energiebegriff? Grübeln Sie bitte nicht zu viel, sondern geben Sie Ihrem Bauchhirn und Ihrer Intuition eine Chance.

1 sehr gut, 2 gut, 3 befriedigend, 4 ausreichend, geht, 5 mangelhaft, 6 falsch, ? Weiß nicht

DE01 Energie heißt die Fähigkeit, Arbeit zu verrichten 1-2-3-4-5-6 ?

DE02 Energie heißt der Grundstoff des Lebens 1-2-3-4-5-6 ?

DE03 Energie heißt das, was zum Leben notwendig ist 1-2-3-4-5-6 ?

DE04 Energie heißt ein notwendiges Betriebsmittel für Aktivitäten 1-2-3-4-5-6 ?

DE05 (eigener Vorschlag): 1-2-3-4-5-6 ?

Kritik (Vergessenes, Unklares, Schwieriges, ...)

Ergänzungen individueller Besonderheiten zum Thema Energie

Wenn Sie über besondere Energieerfahrungen verfügen, z.B. Meditation, therapeutische Energiearbeit, Fitnessprogramme, können Sie dies hier mitteilen oder auf einem Extrablatt beschreiben und beilegen. Es gibt hier sicher sehr viele Phänomene, die bislang nicht hinreichend dokumentiert wurden, so dass entsprechende Angaben eine wertvolle Bereicherung für unsere Energieforschung sind.

Bitte auf der ersten Seite die Bearbeitungsdauer nicht vergessen. Danke.

Danke! Sie haben mir sehr geholfen. Die Auswertung ist bis zum Ende des Jahres geplant und soll zum Ende der Weihnachtsferien ins Netz gestellt (06.01.2024) werden unter der URL:

https://www.sgipt.org/gipt/erleben/DefRegister/D_EnergieFB.htm