Forschungsprojekt:
Mineralien für den Menschen

Fragebogen 2 (jeweils nach 1 Monat der Einnahme):

- **Erfassung deiner jetzigen körperlichen, emotionalen und geistigen Situation sowie deiner individuellen Verhaltensweisen**
- **Aktualisierung deiner Erwartungen / Wünsche sowie deren Wahrscheinlichkeit**
- **Erfassung der Anwendungserfahrungen**

Hinweis zum Ausfüllen: Im Folgeneden stehen sich Aussagen zu deinem aktuellen Befinden gegenüber. Kreuze zu jeder Aussage intuitiv die passende Zahl an. Es geht hierbei um deine subjektive Einschätzung. So hast du die Möglichkeit dein Befinden in den nächsten Monaten zu vergleichen.

1. Meine aktuelle körperliche Situation

	5	**4**	**3**	**2**	**1**	
Ich bin allgemein körperlich gesund und fit.	O	O	O	O	O	Ich bin allgemein körperlich krank, unfit.
Ich habe keine chronischen Krankheiten.	O	O	O	O	O	Ich habe viele chronische Krankheiten.
Ich habe keine körperlichen Schmerzen.	O	O	O	O	O	Ich habe starke körperliche Schmerzen.
Mein Körper ist nicht anfällig für Infektionen.	O	O	O	O	O	Mein Körper ist leicht anfällig für Infektionen.
Ich habe aktuell mein Wohlfühlgewicht.	O	O	O	O	O	Ich bin weit entfernt von meinem Wohlfühlgewicht.
Ich habe gesunde, und natürliche Haut.	O	O	O	O	O	Meine Haut ist nicht gesund. (trocken, rissig, usw.)
Meine Feuchtigkeitsregulation (Schweiß) ist natürlich.	O	O	O	O	O	Meine Feuchtigkeitsregulation ist gestört.
Mein Stuhlgang ist natürlich. (Konsistenz, Farbe, Geruch, Häufigkeit)	O	O	O	O	O	Mein Stuhlgang ist gestört. (Konsistenz, Farbe, Geruch, Häufigkeit)
Mein Harndrang ist natürlich. (Farbe, Geruch, Häufigkeit)	O	O	O	O	O	Mein Harndrang ist gestört. (Farbe, Geruch, Häufigkeit)

2. Meine aktuelle emotionale Situation

	5	4	3	2	1	
Ich bin ein allgemeines emotionales Wohlbefinden.	O	O	O	O	O	Ich habe ein allgemeines emotionales Unwohlsein.
Ich fühle mich meist erfüllt, leicht und lebendig.	O	O	O	O	O	Ich fühle mich meist unerfüllt und schwermütig.
Ich bin entspannt, stressresistent und stabil.	O	O	O	O	O	Ich bin angespannt, gestresst, dünnhäutig, schwankend.
Ich bin empathisch, mitfühlend und Halt gebend.	O	O	O	O	O	Ich bin verständnislos, vorwurfsvoll, verurteilend.
Ich bin sensibel, feinfühlig, warmherzig.	O	O	O	O	O	Ich bin gefühlstaub, wenig sensibel, kühl.

3. Meine aktuelle geistige Situation

	5	4	3	2	1	
Ich habe eine hohe Konzentrationsfähigkeit.	O	O	O	O	O	Ich kann mich nicht sehr gut konzentrieren.
Ich kann mich sehr gut auf eine Sache fokussieren.	O	O	O	O	O	Ich bin grundlegend sehr zerstreut.
Ich habe ein gutes und strukturiertes Gedächtnis.	O	O	O	O	O	Ich bin vergesslich und bringe vieles durcheinander.
Ich kann komplex denken. Mein Geist ist wach und klar.	O	O	O	O	O	Ich kann nicht komplex denken. Mein Geist ist vernebelt.
Ich habe eine sehr gute Reaktionsfähigkeit.	O	O	O	O	O	Ich reagiere oft sehr langsam oder gar nicht.

4. Mein aktuelles individuelles Verhalten

Essverhalten: Was gegessen wird / Menge / Häufigkeit / Bewusstheit beim Essen

Trinkverhalten: Was getrunken wird / Menge / Häufigkeit / Bewusstheit beim Trinken

Schlafverhalten Rhythmus / Zeiten / Länge / Tiefe / Schlafstörungen / Träume

Konsumverhalten: Zucker / Medien / Medikamente / Drogen / andere potentielle Süchte

	5 4 3 2 1	
Ich fühle mich sehr wohl mit meinem Essverhalten.	O O O O O	Ich fühle mich sehr unwohl mit meinem Essverhalten.
Ich fühle mich sehr wohl mit meinem Trinkverhalten.	O O O O O	Ich fühle mich sehr unwohl mit meinem Trinkverhalten.
Ich fühle mich sehr wohl mit meinem Schlafverhalten.	O O O O O	Ich fühle mich sehr unwohl mit meinem Schlafverhalten.
Ich fühle mich wohl mit meinem Konsumverhalten.	O O O O O	Ich fühle mich sehr unwohl mit meinem Konsumverhalten.

5. Mein eigenes Forschen

Das möchte ich selbst über die nächsten Monate genauer beobachten:

5 4 3 2 1
O O O O O
O O O O O
O O O O O
O O O O O
O O O O O

6. Meine Erwartungen und Wünsche

Hat sich bei deinen Erwartungen und Wünschen etwas verändert? Hältst du bestimmte Dinge für wahrscheinlicher oder weniger wahrscheinlich als vor einem Monat?

Von der Einnahme der Mineralien erwarte / wünsche ich mir konkret:	Wahrscheinlichkeit: **5** **4** **3** **2** **1**
→	O O O O O
→	O O O O O
→	O O O O O
→	O O O O O
→	O O O O O
→	O O O O O
→	O O O O O

7. Meine Anwendungserfahrung

	5 **4** **3** **2** **1**	
Ich nehme die Mineralien regelmäßig ein.	O O O O O	Ich nehme die Mineralien unregelmäßig ein.
Ich vertrage die Einnahme der Mineralien sehr gut.	O O O O O	Ich vertrage die Einnahme der Mineralien nicht.
Ich nehme die Mineralien gern und mit Freude ein.	O O O O O	Ich nehme die Mineralien ungern und ohne Freude ein.
Ich kann erste Reaktionen auf die Einnahme feststellen.	O O O O O	Ich kann keine Reaktionen auf die Einnahme feststellen.
Ich bin geduldig mit den Reaktionen auf die Einnahme.	O O O O O	Ich bin ungeduldig mit den Reaktionen auf die Einnahme.