

Vor und nach dem Spaziergang mit Blick in die Ferne:

0

(kein mentaler Freiraum und
größtmögliche Belastung)

vorher

10

(hoher mentaler Freiraum und
Empfinden von Leichtigkeit)

0

(kein mentaler Freiraum und
größtmögliche Belastung)

nachher

10

(hoher mentaler Freiraum und
Empfinden von Leichtigkeit)

