

Formular Wohlbefinden

Denken Sie darüber nach, wie es Ihnen in der letzten Woche (einschließlich heute) ergangen ist. Lesen Sie alle Aussagen durch und kreisen Sie die Zahl ein (0-4), die am besten damit übereinstimmt, wie es Ihnen diese Woche ergangen ist.

Wie oft haben Sie in der letzten Woche ...	Nie	Selten	Manchmal	Oft	Sehr oft
... sich ruhig und entspannt gefühlt?	0	1	2	3	4
... gut und genug geschlafen?	0	1	2	3	4
... guten Appetit verspürt?	0	1	2	3	4
... sich gut auf die alltäglichen Aufgaben konzentrieren können?	0	1	2	3	4
... Initiative für das, was Sie sich vorgenommen haben, ergreifen und es anfangen können?	0	1	2	3	4
... Interesse für unterschiedliche Aktivitäten und für die Menschen um Sie herum verspürt?	0	1	2	3	4
... sich optimistisch gefühlt und die Sachen positiv betrachtet?	0	1	2	3	4
... sich glücklich und harmonisch gefühlt?	0	1	2	3	4
... sich aufgeweckt und voller Energie gefühlt?	0	1	2	3	4
... sich zufrieden mit sich selbst gefühlt?	0	1	2	3	4
... starke Lebenslust verspürt?	0	1	2	3	4
... Entscheidungen fällen und ausführen können?	0	1	2	3	4
... sich selbst verteidigen und für sich selbst einstehen können?	0	1	2	3	4
... den Moment genießen und Probleme vergessen können?	0	1	2	3	4
... sich mit ihrem Leben, wie es jetzt aussieht, zufrieden gefühlt?	0	1	2	3	4
... die Kraft gehabt, sich zu erholen, wenn etwas stressvoll oder schwierig war?	0	1	2	3	4
... gefühlt, dass Ihr Dasein einen Sinn hat?	0	1	2	3	4
... sich gesund und bei guter Gesundheit gefühlt?	0	1	2	3	4