

Wie geht es dir?

Sieh dir die letzten zwei Wochen an:
Wie würdest du deine Stimmung einstufen?

In den letzten zwei Wochen ...	die ganze Zeit	meistens	etwas mehr als die Hälfte der Zeit	etwas weniger als die Hälfte der Zeit	ab und zu	zu keinem Zeitpunkt
... war ich froh und guter Laune	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	5	4	3	2	1	0
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	5	4	3	2	1	0

Quelle: WHO-5-Wohlbefindens-Index

Interessiert am Ergebnis?

Dann rechne schnell die Punkte zusammen, und schau nach!

Ergebnis: _____ Punkte