

Fragebogen zum Wohlbefinden.

Die folgenden Aussagen betreffen Ihr Wohlbefinden in den letzten zwei Wochen.
Bitte markieren Sie bei jeder Aussage die Antwort, die Ihrer Meinung nach am besten beschreibt, wie Sie sich in den letzten zwei Wochen gefühlt haben.

In den letzten zwei Wochen ...	Zu keinem Zeitpunkt					Die ganze Zeit
... war ich froh und guter Laune	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>
... war mein Alltag voller Dinge, die mich Interessieren	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>

Ihre Gesamtpunktzahl beträgt

Quelle: WHO-5-Wohlbefindens-Index

Die Gesamtpunktzahl ermöglicht eine Einschätzung Ihres aktuellen Wohlbefindens.

- 19–25 Punkte Sehr gutes Wohlbefinden
- 13–18 Punkte Insgesamt zufrieden stellendes Wohlbefinden
- 12–10 Punkte Hinweis auf ein reduziertes Wohlbefinden
- Weniger als 10 Punkte Hinweis auf ein deutlich eingeschränktes Wohlbefinden

Egal, wie Ihr aktuelles Wohlbefinden derzeit ist, stehen Ihnen jederzeit die Unterstützungs- und Hilfsangebote der CSS zur Verfügung.

Unsere Gesundheitscoaches beraten Sie gerne – unkompliziert und unverbindlich.

Mehr erfahren: css.ch/gesundheitscoach