



## SELBSTWAHRNEHMUNG

### Der WHO-5-Fragebogen für SchülerInnen zur Verbesserung ihrer eigenen Selbstwahrnehmung



Die Selbstwahrnehmung und das Wohlbefinden von Schülern spielen eine entscheidende Rolle für ihr Lernen und ihre allgemeine Entwicklung. Der WHO-5-Fragebogen kann als einfaches, aber effektives Werkzeug eingesetzt werden, um Schülern zu helfen, ihr eigenes Wohlbefinden zu reflektieren und zu verbessern. Im Folgenden wird ein strukturiertes Programm zur Anwendung des WHO-5-Fragebogens in der Schule vorgestellt.



#### Vorbereitung:

- **Zeitbedarf: ca. 20-30 Minuten**
- **Arbeitsblatt drucken:** Kopien des WHO-5-Fragebogens für alle Schüler bereitstellen.

#### Durchführung:

##### 1. Einleitung (5 Minuten)

- Begrüßen Sie die Schüler und erklären Sie kurz den Zweck des Fragebogens: Reflexion ihres Wohlbefindens.
- Betonen Sie die Vertraulichkeit der Antworten.

##### 2. Fragebogen ausfüllen (10 Minuten)

- Verteilen Sie den Fragebogen.
- Geben Sie klare Anweisungen: Jede Aussage soll auf einer Skala von 0 bis 5 bewertet werden.

##### 3. Reflexion (5 Minuten)

- Lassen Sie die Schüler ihre Antworten und die Gesamtpunktzahl reflektieren.

##### 4. Diskussion (5 Minuten)

- Teilen Sie die Schüler in kleine Gruppen für eine kurze Diskussion über allgemeine Wohlbefindensstrategien.
- Führen Sie anschließend eine kurze Klassendiskussion zu diesen Strategien.

#### Vorteile:

Durch die regelmäßige Anwendung des WHO-5-Fragebogens lernen die Schüler, ihre eigenen Gefühle und Stimmungen besser zu verstehen und zu reflektieren. Dies stärkt ihr Selbstbewusstsein und ermöglicht es ihnen, aktiv an ihrem eigenen Wohlbefinden zu arbeiten. Ein höheres Wohlbefinden kann zu besserer Konzentration und Leistungsfähigkeit in der Schule führen. Zudem wird durch den Austausch in der Klasse und die gemeinsamen Aktivitäten das Gemeinschaftsgefühl und die soziale Unterstützung gestärkt.



## SELBSTWAHRNEHMUNG

### Der WHO-5-Fragebogen zum Wohlbefinden



Dieser Fragebogen hilft dir, dein eigenes Wohlbefinden der letzten zwei Wochen zu reflektieren. Bewerte jede Aussage ehrlich auf einer Skala von 0 bis 5, wobei 0 "Zu keiner Zeit" und 5 "Die ganze Zeit" bedeutet.

### Wie ging es Dir in den letzten zwei Wochen?

1. Ich habe mich fröhlich und in guter Stimmung gefühlt.

0 1 2 3 4 5

2. Ich habe mich ruhig und entspannt gefühlt.

0 1 2 3 4 5

3. Ich habe mich aktiv und voller Tatendrang gefühlt.

0 1 2 3 4 5

4. Ich bin morgens erfrischt und ausgeruht aufgewacht.

0 1 2 3 4 5

5. Mein Alltag war voller Dinge, die mich interessieren.

0 1 2 3 4 5

Gesamtpunktzahl: \_\_\_\_\_



## SELBSTWAHRNEHMUNG

### Der WHO-5-Fragebogen zum Wohlbefinden



#### So rechnest du deine Punkte zusammen:

Schau dir die Punktzahl an, die du für jede der fünf Aussagen vergeben hast.  
Addiere alle fünf Punktzahlen.  
Die Summe ist deine Gesamtpunktzahl für den Fragebogen.

Beispiel:

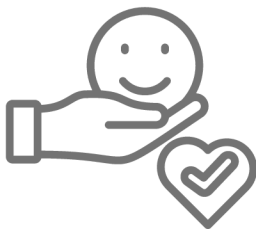
Aussage 1: 3 Punkte  
Aussage 2: 4 Punkte  
Aussage 3: 2 Punkte  
Aussage 4: 5 Punkte  
Aussage 5: 3 Punkte

Gesamtpunktzahl:  $3 + 4 + 2 + 5 + 3 = 17$



#### Was bedeutet das über dein Wohlbefinden?

- 21-25 Punkte: Dein Wohlbefinden ist sehr gut.
- 13-20 Punkte: Dein Wohlbefinden ist zufriedenstellend, aber es gibt Raum für Verbesserungen
- 0-12 Punkte: Dein Wohlbefinden ist niedrig, und es könnte hilfreich sein, Strategien zur Verbesserung deines Wohlbefindens zu überlegen oder Unterstützung zu suchen.



Überlege, was du tun kannst, um dich wohler zu fühlen, und setze dir kleine Ziele, um dein Wohlbefinden zu verbessern.