

**WARUM WOHLBEFINDEN MESSEN?**

Im BeSOS-Modell ist Selbstwahrnehmung die Grundlage für Selbstregulation. Der WHO-5 macht Ihr Wohlbefinden sichtbar – validiert, weltweit eingesetzt (Topp et al., 2015).

Kreuzen Sie pro Aussage EIN Kästchen an. Denken Sie an die letzten zwei Wochen.

Name: _____

Datum: _____

In den letzten zwei Wochen ...	Die ganze Zeit (5)	Meistens (4)	Mehr als die Hälfte (3)	Weniger als die Hälfte (2)	Ab und zu (1)	Zu keinem Zeitpunkt (0)
1. In den letzten zwei Wochen war ich froh und guter Dinge.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. In den letzten zwei Wochen habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. In den letzten zwei Wochen habe ich mich energisch und aktiv gefühlt.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. In den letzten zwei Wochen bin ich ausgeruht aufgewacht.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. In den letzten zwei Wochen war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter zur Auswertung auf der Rückseite!

Vielen Dank für Ihre Antworten. Das Ergebnis ist eine Momentaufnahme – ein Ausgangspunkt für bewusste Selbstfürsorge, kein Urteil.

So werten Sie aus:

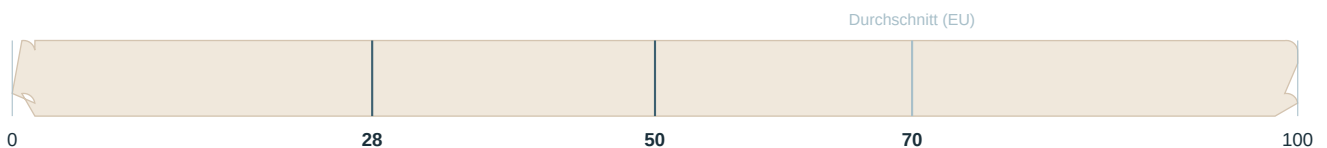
1. Notieren Sie den Punktwert der angekreuzten Antwort (0 bis 5).
2. Addieren Sie alle 5 Werte zur Zwischensumme (0–25).
3. Zwischensumme $\times 4$ = Ihr Wohlbefindens-Wert (0–100).

Frage	Ihre Antwort	Punkte
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____
4	_____	_____
5	_____	_____
Zwischensumme:		_____ / 25

Zwischensumme $\times 4$ = Ihr Wohlbefindens-Wert: _____ / 100

Beispiel: $18 \times 4 = 72$ von 100

Ihr Ergebnis einordnen:



Die zwei Schwellenwerte aus der Forschung:

-  Unter 50: In der Forschung gilt dies als Hinweis auf eingeschränktes Wohlbefinden. Es kann sinnvoll sein, genauer hinzuschauen, was Sie gerade belastet.
-  Unter 28: Dieser Wert deutet auf eine deutliche Einschränkung des Wohlbefindens hin. Das wahrzunehmen ist bereits ein wichtiger Schritt.

DER EIGENTLICHE WERT LIEGT IM VERLAUF

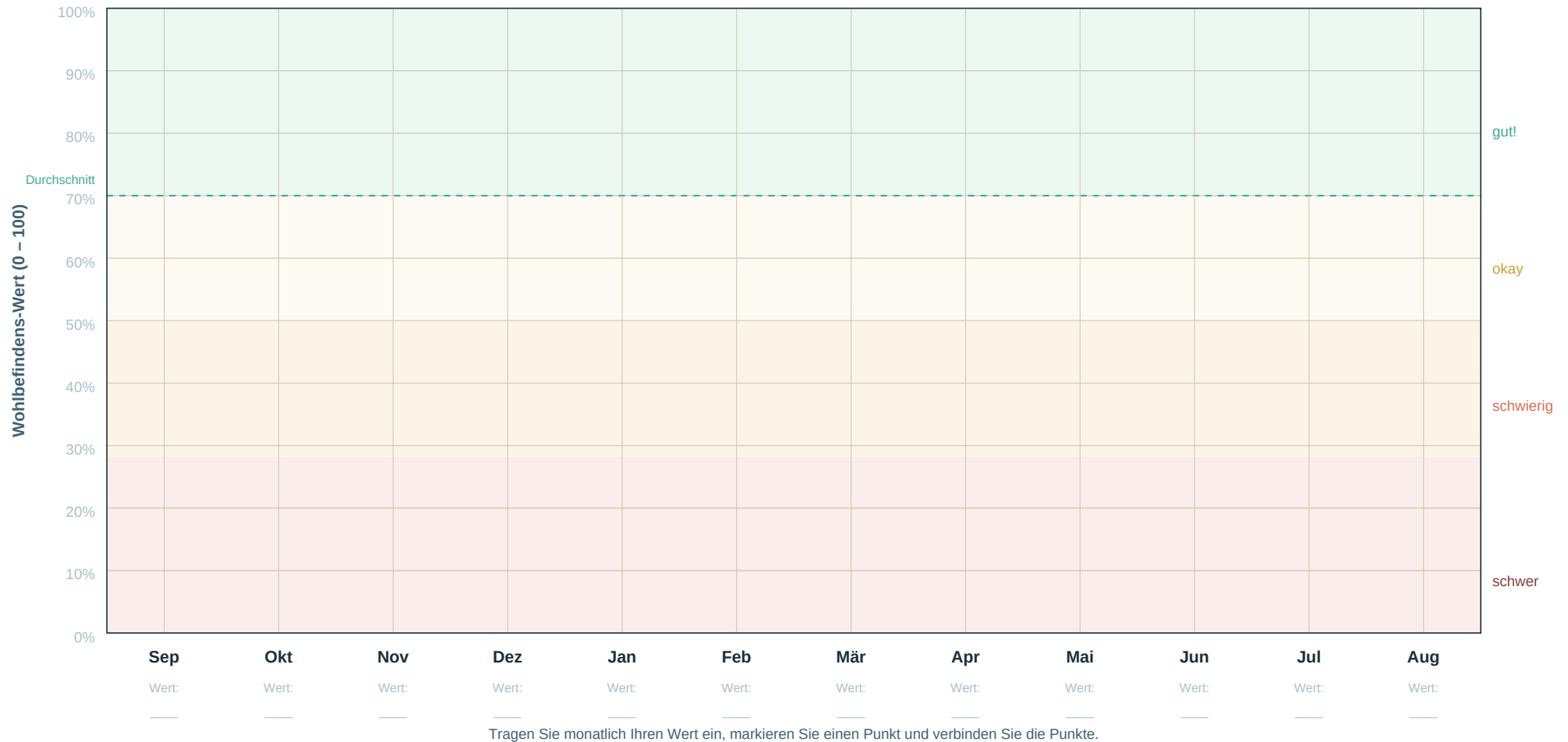
Dieses Ergebnis ist eine Momentaufnahme. Seine wahre Aussagekraft entfaltet es, wenn Sie es über die Zeit beobachten. Eine Veränderung von 10 oder mehr Punkten gilt in der Forschung als klinisch bedeutsam. Auf der nächsten Seite können Sie Ihren Wert über das Jahr verfolgen.

IM BESOS-MODELL

Selbstwahrnehmung ist die Grundlage für Selbstregulation. Dieses Ergebnis ist Ihr persönlicher Ausgangspunkt – nicht mehr, nicht weniger.

Name: _____

Zeitraum: _____



SO NUTZEN SIE DAS DIAGRAMM

Füllen Sie den Fragebogen monatlich aus. Tragen Sie den Wert ein, markieren Sie den Punkt und verbinden Sie.