

**WURUM GEHT ES?**

Manchmal merkt man gar nicht, wie es einem eigentlich geht. Dieser kurze Check hilft dir, mal genau hinzuschauen. Denk an die letzten zwei Wochen. Kreuze pro Aussage EIN Kästchen an. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Nur ehrlich.

Name: _____

Klasse: _____

Datum: _____

In den letzten zwei Wochen ...	Immer (5)	Meistens (4)	Öfter schon (3)	Eher selten (2)	Ab und zu (1)	Eigentlich nie (0)
1. Ich hatte gute Laune – zum Beispiel konnte ich über Sachen lachen oder habe mich auf Dinge gefreut.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Ich war entspannt und gelassen – zum Beispiel konnte ich nach der Schule gut abschalten oder mir Zeit für mich nehmen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Ich hatte genug Energie für meinen Alltag – zum Beispiel für Schule, Hobbys, Freunde treffen oder Sport.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Ich bin morgens fit aufgewacht und gut in den Tag gestartet.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Es gab Dinge in meinem Alltag, die mir Spaß gemacht haben oder auf die ich mich gefreut habe – z.B. Hobbys, Freunde oder bestimmte Fächer.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Fertig? Umdrehen und auswerten!

Danke, dass du ehrlich geantwortet hast! Das hier ist eine Momentaufnahme – kein Urteil. Wie es dir geht, kann sich jederzeit verändern.

Schritt für Schritt:

1. Schau, welches Kästchen du angekreuzt hast.
2. Schreibe die Punktzahl auf (steht oben in der Spalte, 0 bis 5).
3. Zähle alle 5 Zahlen zusammen = deine Zwischensumme.
4. Zwischensumme mal 4 = dein Wohlbefindens-Wert.

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

Zwischensumme × 4 = Dein Wohlbefindens-Wert: _____ / 100

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

Was dein Ergebnis dir sagen kann:



Über 70: Dir geht es richtig gut!

Dein Wohlbefinden ist stabil – das ist toll.

Achte weiter auf die Dinge, die dir guttun. Sie sind deine Kraftquellen.



51–70: Es läuft ganz okay.

Manches fühlt sich gut an, anderes vielleicht weniger.

Schau mal, in welchen Bereichen du dir etwas mehr Gutes tun könntest.



29–50: Gerade ist es eher schwierig.

Dein Wohlbefinden war nicht so hoch. Das ist ein wichtiges Signal.

Sprich mit jemandem darüber – einer Lehrkraft, Freund:in oder Vertrauensperson.



0–28: Es war gerade eine harte Zeit.

Es dir ging es in letzter Zeit nicht gut. Das ist erst mal okay.

Du verdienst Unterstützung. Sprich mit jemandem, dem du vertraust.

DAS WICHTIGSTE

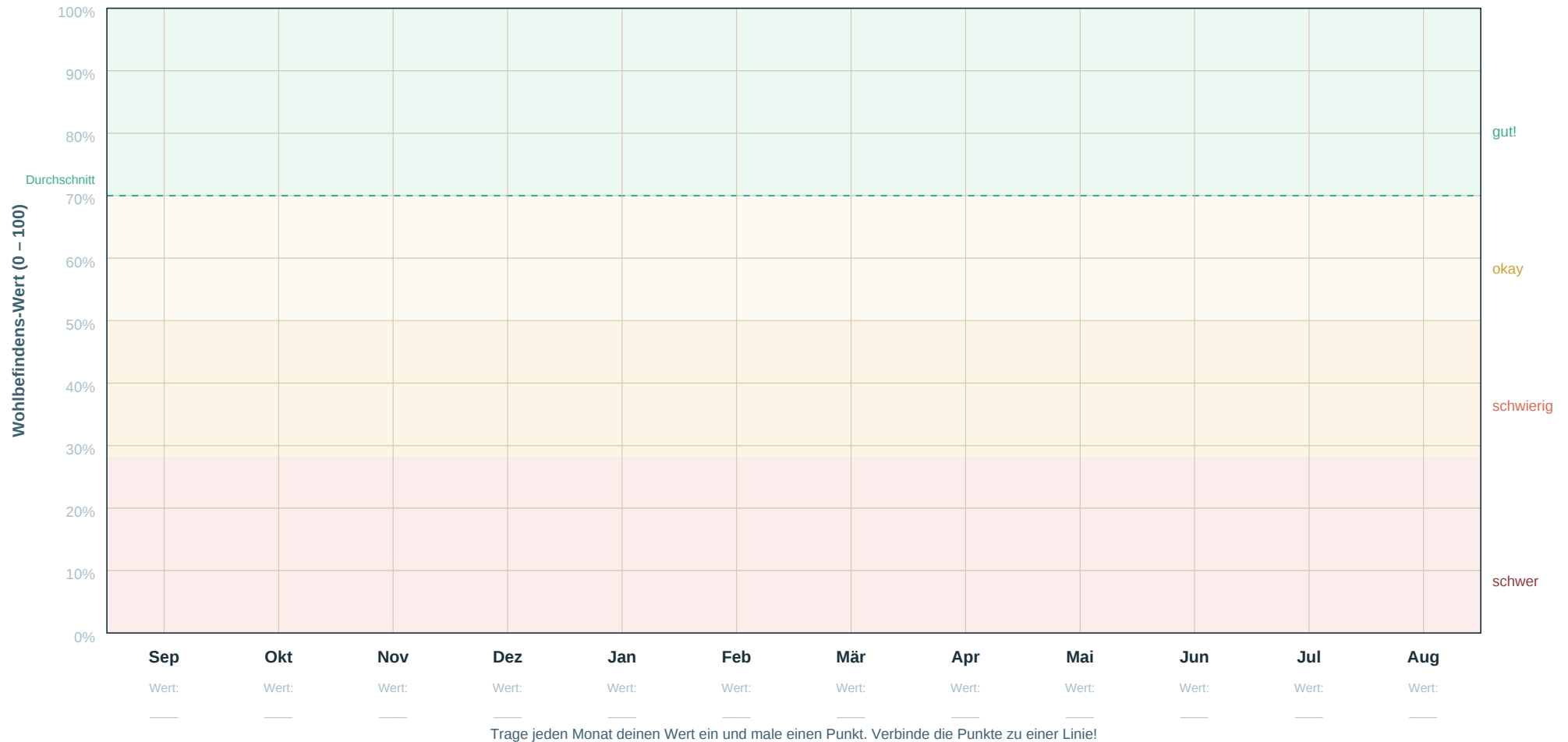
Zu wissen, wie es dir geht, ist der erste Schritt. Der zweite: gut zu dir sein.

Auf der nächsten Seite kannst du deinen Wert über das Jahr verfolgen.

Name: _____

Klasse: _____

Schuljahr: _____



SO NUTZT DU DAS DIAGRAMM

Fülle den Fragebogen jeden Monat aus. Trage deinen Wert ein, male einen Punkt und verbinde die Punkte.