

# Online-Material 10

## Checkliste des Wohlbefindens

Bitte beurteilen Sie Ihr Gefühl des Wohlbefindens in Ihrem derzeitigen Leben. Nutzen Sie dafür bitte die Skala von 0 – 100 (0 = kein Wohlbefinden; 100 = es könnte nicht besser sein).

1. Mein allgemeines Gefühl des Wohlbefindens \_\_\_\_\_
2. Mein Gefühl des Wohlbefindens bezüglich meiner körperlichen Verfassung \_\_\_\_\_
3. Die Kontrolle über Situationen in meinem Leben zu haben \_\_\_\_\_
4. Mein Gefühl, mich in den letzten Jahren entwickelt zu haben und reifer geworden zu sein \_\_\_\_\_
5. Ein gutes Gefühl bezüglich dessen zu haben, was ich mit meiner Zukunft anfangen kann \_\_\_\_\_
6. Zufrieden mit mir zu sein wie ich meine Prinzipien vertrete \_\_\_\_\_
7. Wenn ich auf meine Lebensgeschichte zurückblicke, bin ich dankbar, wie diese bisher verlaufen ist \_\_\_\_\_
8. Mein Gefühl, viel aus Beziehungen mit anderen ziehen zu können \_\_\_\_\_