

Online-Material 2

Well-Being Check-up

Schätzen Sie im Folgenden Ihr wahrgenommenes Wohlbefinden insgesamt und in einigen wichtigen Bereichen des Lebens auf einer Skala von 0–100 ein (0 = kein Gefühl des Wohlbefindens und 100 = maximale Wahrnehmung von Wohlbefinden). Platzieren Sie auf jeder Skala ein **A** um Ihr **aktuell wahrgenommenes Wohlbefinden** zu markieren. Kennzeichnen Sie darüber hinaus mit einem **B** den **besten Wert Ihres Wohlbefindens**, den Sie jemals in Ihrem Leben hatten sowie ein **Z** für ein **realistisches Ziel**, welches Sie gerne erreichen möchten.

Mein Gefühl des Wohlbefindens insgesamt:

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Mein Gefühl des Wohlbefindens in Bezug auf meine Interessen im Leben:

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Mein Gefühl des Wohlbefindens in Bezug auf meine Beziehungen mit anderen:

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Mein Gefühl des Wohlbefindens in Bezug auf den Sinn des Lebens und/oder spirituelle Aktivitäten:

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Mein Gefühl des Wohlbefindens in Bezug auf meine körperlichen Aktivitäten und meine Gesundheit:

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Mein Gefühl des Wohlbefindens in Bezug auf meine Selbstakzeptanz und mein Leben:

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Mein Gefühl des Wohlbefindens in Bezug auf mein persönliches Wachstum:

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----