

Online-Material 11

Patientenbeispiele für alle drei Spalten eines ausgefüllten Wohlbefinden-Tagebuchs

Situation (in der Wohlbefinden auftritt)	Wohlbefinden (die Charakteristika)	Intensität* (0–100)
Ich mache nach der Arbeit eine Fahrradtour.	Das tut richtig gut. Ich kann spüren, wie der Wind mein Gesicht kühlt und mir durch die Haare weht. Ein Gefühl von Freiheit.	60
Ich lese eine liebe Nachricht einer guten Freundin.	Ich freue mich über ihre Worte. Es tut gut, zu lesen, dass sie mich lieb hat. Sehr intensiv ist das Gefühl aber nicht.	15

* 0 bedeutet die vollständige Abwesenheit von Wohlbefinden, während 100 auf die intensivste Form des Wohlbefindens hinweist, die ein Patient erleben kann.