

WHO-5

Index der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zum Wohlbefinden

Bitte bei jeder Aussage angeben, welche Rubrik am besten beschreibt, wie Sie sich in den letzten beiden Wochen gefühlt haben.

Beispiel: Wenn Sie in den letzten beiden Wochen mehr als die Hälfte der Zeit guter Laune waren, kreuzen Sie bitte in der ersten Reihe die dritte Rubrik von links an.

In den letzten beiden Wochen	die ganze Zeit	meistens	über die Hälfte der Zeit	weniger als die Hälfte der Zeit	ab und zu	zu keinem Zeitpunkt
1. Ich war froh und guter Laune	5	4	3	2	1	0
2. Ich habe mich ruhig und entspannt gefühlt	5	4	3	2	1	0
3. Ich habe mich aktiv und voller Energie gefühlt	5	4	3	2	1	0
4. Beim Aufwachen habe ich mich frisch und ausgeruht gefühlt	5	4	3	2	1	0
5. Mein Alltag war voller Dinge, die mich interessieren	5	4	3	2	1	0