



WHO-Stimmungstest & Wohlfühl-Monitor

Ein wissenschaftlich fundierter Selbsttest.

Bearbeitungszeit von weniger als 1 Minute.

Selbsttest zum Wohlbefinden

Wenn Sie Ihr seelisches Befinden einordnen wollen, ist der wissenschaftlich fundierte WHO-Fragebogen zum Wohlbefinden sehr hilfreich. Hier können Sie anhand von nur 5 Fragen folgende Dimensionen des seelischen Wohlbefindens selbst testen: Stimmung (gute Laune, Entspannung), Vitalität (Aktivität, Frische, erholsamer Schlaf) und Interesse (an Aktivitäten).

Frühzeitige Erkennung ermöglicht rasche und erfolgreiche Behandlung.

Depressions-Screening zur Früherkennung

Der WHO-Test ist auch hervorragend geeignet, um schnell und einfach Hinweise auf eine depressive Symptomatik zu entdecken. Ist dies der Fall, ist eine weitere persönliche Abklärung bei Ihrem Arzt ratsam.

Ein Wohlfühl-Monitor

Das Wohlbefinden im Verlauf beobachten

Sie können den Test auch regelmäßig z.B. alle 3 Monate anwenden, um Ihr Wohlbefinden im Verlauf zu beobachten. Auf diese Weise erhöhen Sie das Bewusstsein für Ihr persönliches Wohlbefinden und zugleich die Wahrscheinlichkeit Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Wie finde ich den WHO-Fragebogen?

Web-Link zum Test

http://www.cure4you.dk/354/WHO-5_German.pdf

Quelle

Weitere Informationen, Literaturangaben (in Englisch) und alle 26 Sprachversionen des Tests finden Sie unter:
<http://www.cure4you.dk/354/index.php?&m=1>