

MHQoL

Bitte geben Sie nachstehend an, welche Aussagen Ihre Situation **HEUTE** am besten wiedergeben.
Kreuzen Sie hierfür bei jedem der sieben Themen **EIN** Kästchen an.

SELBSTBILD

- Ich denke sehr positiv über mich selbst
- Ich denke positiv über mich selbst
- Ich denke negativ über mich selbst
- Ich denke sehr negativ über mich selbst

UNABHÄNGIGKEIT *Beispielsweise: Entscheidungsfreiheit, Finanzen, Mitsprache bei Entscheidungen.*

- Ich bin sehr zufrieden über den Grad meiner Unabhängigkeit
- Ich bin zufrieden über den Grad meiner Unabhängigkeit
- Ich bin unzufrieden über den Grad meiner Unabhängigkeit
- Ich bin sehr unzufrieden über den Grad meiner Unabhängigkeit

STIMMUNG

- Ich fühle mich nicht ängstlich, pessimistisch oder depressiv
- Ich fühle mich ein bisschen ängstlich, pessimistisch oder depressiv
- Ich fühle mich ängstlich, pessimistisch oder depressiv
- Ich fühle mich sehr ängstlich, pessimistisch oder depressiv

BEZIEHUNGEN *Beispielsweise: Partner, Kinder, Familie, Freunde*

- Ich bin sehr zufrieden mit meinen Beziehungen
- Ich bin zufrieden mit meinen Beziehungen
- Ich bin unzufrieden mit meinen Beziehungen
- Ich bin sehr unzufrieden mit meinen Beziehungen

TÄGLICHE AKTIVITÄTEN *Beispielsweise: Arbeit, Studium/Schule, Haushalt, Freizeitaktivitäten*

- Ich bin sehr zufrieden mit meinen täglichen Aktivitäten
- Ich bin zufrieden mit meinen täglichen Aktivitäten
- Ich bin unzufrieden mit meinen täglichen Aktivitäten
- Ich bin sehr unzufrieden mit meinen täglichen Aktivitäten

KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

- Ich habe keine Probleme mit meiner körperlichen Gesundheit
- Ich habe ein paar Probleme mit meiner körperlichen Gesundheit
- Ich habe viele Probleme mit meiner körperlichen Gesundheit
- Ich habe sehr viele Probleme mit meiner körperlichen Gesundheit

ZUKUNFT

- Ich sehe meine Zukunft sehr positiv
- Ich sehe meine Zukunft positiv
- Ich sehe meine Zukunft negativ
- Ich sehe meine Zukunft sehr negativ

PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

Geben Sie auf der folgenden Skala mit einem X an, wie Sie Ihr psychisches Wohlbefinden beurteilen. Eine 0 steht für das schlechteste psychische Wohlbefinden, das Sie sich vorstellen können; 10 steht für das beste psychische Wohlbefinden, das Sie sich vorstellen können.

