

# Wie geht es Dir?

## Mache den Selbst-Check

Bewerte mit dem Selbst-Check, wie Du in den letzten vier Wochen gefühlt hast. Tausche Dich mit jemandem, dem Du vertraust, über die Antworten aus. Begründe Deine Einschätzungen!

Wie oft hast Du dich **unruhig** gefühlt?

- immer
- häufig
- ab und zu
- selten
- nie

Wie oft warst Du mutlos und **traurig**?

- immer
- häufig
- ab und zu
- selten
- nie

Wie oft fühltest Du Dich **kraftlos**?

- immer
- häufig
- ab und zu
- selten
- nie

Wie oft warst Du **glücklich**?

- immer
- häufig
- ab und zu
- selten
- nie

Wie oft warst Du **zufrieden**?

- immer
- häufig
- ab und zu
- selten
- nie

Wie oft hast Du **geweint**?

- immer
- häufig
- ab und zu
- selten
- nie