2-MINUTEN-CHECK · WHO-5

WIE GEHT ES DIR WIRKLICH?



Der WHO-5 ist ein kurzer Fragebogen zum Wohlbefinden, der seit 1998 weltweit in Praxis und Forschung genutzt wird. Er misst nicht direkt Stress, zeigt aber, ob Ruhe, Energie und Freude gerade genug Platz haben. Kreuze an, was am ehesten auf die letzten 2 Wochen zutrifft.

In den letzten 2 Wochen …	5 Die ganze Zeit	4 Meistens	3 Etwas mehr als die Hälfte	2 Etwas weniger als die Hälfte	1 Ab und zu	0 Zu keinem Zeitpunkt
1 … war ich froh und guter Laune	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 … habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 … habe ich mich energisch und aktiv gefühlt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 … habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 … war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Punkte zusammenzählen: ☐ (0-25) **× 4 =** ☐ **Dein Wert** zwischen 0 und 100

SO LIEST DU DEINEN WERT

Ø Deutschland ca. 68

unter 50: genauer hinschauen | **ab 50: kein Hinweis auf geringes Wohlbefinden**

0 25 50 75 100

→ **Unter 50** gilt als Hinweis auf ein geringes psychisches Wohlbefinden. Das ist keine Diagnose, aber ein guter Grund für ein Gespräch in der Hausarztpraxis oder Psychotherapie.

→ **Zum Vergleich:** In einer repräsentativen Befragung in Deutschland lag der Durchschnitt bei ca. 68. Ca. jede 5. Person kam auf weniger als 50.

→ **Wiederholen:** Mach den Check in ein paar Wochen noch einmal. Ein Unterschied von 10 Punkten gilt als bedeutsam.

Mein Wert heute: _____ Datum: _____ **In 4 Wochen:** _____ Datum: _____

WENN ES DIR SEIT WOCHEN NICHT GUT GEHT

Sprich mit deiner Hausarztpraxis. Termine für eine psychotherapeutische Sprechstunde vermittelt die 116 117. Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr kostenlos erreichbar: 0800 111 0 111 · 0800 111 0 222 · 116 123. Im Notfall: 112.

WHO-5 © World Health Organization 2024, CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Deutsche Übersetzung: Psychiatric Research Unit, Psychiatric Centre North Zealand (1998); nicht von der WHO erstellt, verbindlich ist die englische Fassung. Quellen: WHO (2024); Kliem et al. (2025) Front Psychol 16:1592614; Topp et al. (2015) Psychother Psychosom 84:167-176. Dieses Arbeitsblatt steht ebenfalls unter CC BY-NC-SA 3.0 IGO und ist kostenlos.

ANTJE BEHRENDT · APOTHEKERIN @antje_behrendt

SOFORT UMSETZBAR

WAS BEIM RUNTERFAHREN HILFT



Du musst nicht alles machen. Such dir eine Sache aus, die gerade in deinen Tag passt. Lieber regelmäßig ein bisschen als einmal perfekt.

1 · IN 5 MINUTEN: ATMEN

Quadratatmung Box Breathing



Einatmen, halten, ausatmen, halten: je 4 Sekunden, am besten durch die Nase. Ca. 5 Minuten lang. Zu lang? Dann je 3 Sekunden.

Seufzer-Atmung Cyclic Sighing

1. Tief durch die Nase einatmen
2. Kurz nachatmen, bis die Lunge ganz voll ist
3. Ganz langsam durch den Mund ausatmen

Ausatmen dauert länger als Einatmen. Ca. 5 Minuten lang wiederholen.

Studienlage ●●○ In einer randomisierten Studie (108 Erwachsene, 1 Monat, 5 Min. täglich) senkten alle Atemübungen die Anspannung, die Seufzer-Atmung hob die Stimmung am stärksten. Eine Metaanalyse aus 12 Studien zeigt kleine bis mittlere Effekte auf Stress. Schwindelig? Pausieren und normal weiteratmen.

2 · HEUTE: RAUS UND BEWEGEN

20-30 Minuten ins Grüne

Spazieren oder einfach sitzen, ein Park reicht. Waldbaden heißt: langsam gehen, schauen, riechen, hören, ohne Ziel und ohne Handy.

Studienlage ●●○ Bei 36 Stadtbewohner:innen sank das Stresshormon Cortisol, am effizientesten nach 20-30 Min. Auch in Studien zum Waldbaden war Cortisol niedriger.

In Bewegung kommen

Zügig gehen, Rad fahren, Yoga, Krafttraining: Es zählt, was dir guttut und was du durchhältst. Schon ein Spaziergang in der Mittagspause ist ein Anfang.

Studienlage ●●● Eine Übersicht über 1.039 Studien zeigt: Bewegung lindert psychische Belastung, Ängstlichkeit und gedrückte Stimmung mit mittleren Effekten.

3 · DIESE WOCHE: 120 MINUTEN NATUR

Wer ca. 2 Stunden pro Woche draußen an der frischen Luft verbrachte, z. B. im Park, im Wald oder am Wasser, berichtete häufiger über gute Gesundheit und hohes Wohlbefinden. Ob am Stück oder in kleinen Portionen, war egal.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Summe
___ Min.	___ Min.	___ Min.	___ Min.	___ Min.	___ Min.	___ Min.	____ / 120

Studienlage ●○○ Große Befragung von ca. 20.000 Erwachsenen in England. Sie zeigt einen Zusammenhang, keinen Beweis, passt aber gut zu den Studien oben.

Studienlage: ●●● viele randomisierte Studien ●●○ randomisierte bzw. kontrollierte Studien, eher klein ●○○ Beobachtungsdaten

Quellen: Balban et al. (2023) Cell Rep Med 4:100895 · Fincham et al. (2023) Sci Rep 13:432 · Hunter et al. (2019) Front Psychol 10:722 · Antonelli et al. (2019) Int J Biometeorol 63:1117-1134 · Singh et al. (2023) Br J Sports Med 57:1203-1209 · White et al. (2019) Sci Rep 9:7730. Bei Herz-, Lungen- oder anderen Erkrankungen Atemübungen mit Luftanhalten vorher ärztlich abklären.

ANTJE BEHRENDT · APOTHEKERIN @antje_behrendt