

Praxistest zur seelischen Gesundheit

© Dipl.-Psych. Maximilian Rieländer

Name (beliebig):

Geschlecht: m / w Alter:

Datum:

Schätzen Sie ein, wie Sie sich in ihrer gegenwärtigen Lebensphase erleben.
Umkreisen Sie bitte die zutreffende Zahl.

Körperliches Wohlbefinden

	ja	nein	
Ich fühle mich heute körperlich wohl.	+1	0	-1
Ich Sorge regelmäßig für mein körperliches Wohlfühlen.	+1	0	-1
Ich spüre gute Leistungsfähigkeit.	+1	0	-1
Ich fühle mich frei von körperlichen Beschwerden oder Schmerzen.	+1	0	-1
Ich bin frei von körperlichen chronischen Erkrankungen.	+1	0	-1

Gefühlmäßiges Wohlbefinden

	ja	nein	
Ich bin oftmals gut gelaunt.	+1	0	-1
Ich lebe gut mit meinen Gefühlen.	+1	0	-1
Ich freue mich meines Lebens.	+1	0	-1
Ich fühle mich mit Mitmenschen wohltuend verbunden.	+1	0	-1
Ich kann mit Gefühlen von Wut und Trauer gut umgehen.	+1	0	-1

Geistig gesundes Selbstverständnis

	ja	nein	
Ich verstehe mich selbst gut.	+1	0	-1
Ich habe Selbstvertrauen zu mir.	+1	0	-1
Ich fühle mich als ein wertvoller Mensch.	+1	0	-1
Ich bin mit meinem Leben zufrieden.	+1	0	-1
Ich blicke positiv in meine Zukunft.	+1	0	-1

Partnerschaft und Familie

	ja	nein	
Ich fühle mich gegenwärtig in einer Partnerschaft meistens wohl.	+1	0	-1
Ich erlebe erfüllte Sexualität in einer Partnerschaft.	+1	0	-1
Ich habe zu meinen Eltern eine gute Beziehung.	+1	0	-1
Ich habe zu meinen Kindern eine gute Beziehung.	+1	0	-1
Ich fühle mich in einer Familie wohltuend integriert.	+1	0	-1

Beruf

	ja	nein	
Ich übe meinen Beruf gern aus.	+1	0	-1
Ich bin in meinem Beruf erfolgreich.	+1	0	-1
Ich erlebe in meinem Beruf gute soziale Beziehungen.	+1	0	-1
Ich kann mit beruflichem Stress gut umgehen.	+1	0	-1
Ich betrachte meinen Arbeitsplatz als stabil.	+1	0	-1

Soziale Kompetenz

	ja	nein	
Ich erlebe gute Beziehungen im Freundes- und Bekanntenkreis.	+1	0	-1
Ich habe viele soziale Kontakte und Beziehungen.	+1	0	-1
Ich verständige mich mit anderen Menschen gut.	+1	0	-1
Ich fühle und denke oft mit anderen Menschen mit.	+1	0	-1
Ich tue Mitmenschen täglich etwas Gutes.	+1	0	-1

Psychische Belastungen

	ja	nein	
Ich fühle mich durch Probleme sehr belastet.	-1	0	+1
Ich bin mit Ängsten belastet.	-1	0	+1
Ich erlebe öfters deutlich depressive Stimmungen.	-1	0	+1
Ich habe Suchtprobleme (Alkohol, Nikotin, Drogen, usw.).	-1	0	+1
Ich nehme täglich Psychopharmaka ein.	-1	0	+1

Auswertung

Im Test sind zu 7 Bereichen je 5 Fragen gestellt.

Zu den 7 Bereichen lassen sich aus den 5 Fragen die Zahlenwerte zusammenzählen.

So ergibt sich pro Bereich ein Summenwert von +5 bis -5.

Diese lassen sich zusammenfassen:

+5 +4 → +2 +3 +2 → +1 +1 0 -1 → 0 -2 -3 → -1 -4 -5 → -2

	+5 +4 → +2	+3 +2 → +1	+1 0 -1 → 0	-2 -3 → -1	-4 -5 → -2
Körperliches Wohlbefinden	+2	+1	0	-1	-2
Gefühlsmäßiges Wohlbefinden	+2	+1	0	-1	-2
Geistig gesundes Selbstverständnis	+2	+1	0	-1	-2
Partnerschaft und Familie	+2	+1	0	-1	-2
Beruf	+2	+1	0	-1	-2
Soziale Kompetenz	+2	+1	0	-1	-2
Psychische Belastungen	+2	+1	0	-1	-2

In Bereichen, in denen Sie mit den neuen Zahlenwerten +2 erreichen, zeigen Sie eine gute seelische Gesundheit und eine wichtige Quelle für gelungene Lebensgestaltung.

Für Bereiche, in denen Ihre neuen Zahlenwerte bei -2 liegen, ist professionelle Hilfe für die seelische Gesundheit wohl sinnvoll.

Für die einzelnen Bereiche sind spezifische Hilfeformen besonders geeignet:

- Körperliches Wohlbefinden: Entspannungs- und Bewegungsverfahren, Körpertherapien
- Gefühlsmäßiges Wohlbefinden: Emotions- und erlebnisorientierte Therapieverfahren
- Geistig gesundes Selbstverständnis: Klientenzentrierte und kognitive Therapieverfahren
- Partnerschaft und Familie: Paar- und Familienberatung
- Beruf: Stressbewältigung und berufsbezogenes Coaching
- Soziale Kompetenz: Trainings sozialer Kompetenz, Gruppentherapien
- Psychische Stabilität: Psychotherapie