

www.testarchiv.eu

## Open Test Archive

Repositorium für Open-Access-Tests

Auswertungshilfe FAHW:

### FAHW

### Fragebogen zum allgemeinen habituellen Wohlbefinden

Wydra, G. (2024)

Wydra, G. (2024). FAHW. Fragebogen zum allgemeinen habituellen Wohlbefinden [Verfahrensdokumentation unter Mitarbeit von C. Iwig, Fragebogen und Auswertungshilfe für die Lang- und Kurzfassung (FAHW-12) sowie Manual mit Fragebogen der Versionen 1-7]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.14690>

Alle Informationen und Materialien zu dem Verfahren finden Sie unter:

<https://www.testarchiv.eu/de/test/9004994>

#### Verpflichtungserklärung

Bei dem Testverfahren handelt es sich um ein Forschungsinstrument, das der Forschung, Lehre und Praxis dient. Es wird vom Testarchiv online und kostenlos zur Verfügung gestellt und ist urheberrechtlich geschützt, d. h. das Urheberrecht liegt weiterhin bei den AutorInnen.

Mit der Nutzung des Verfahrens verpflichte ich mich, die Bedingungen der [Creative Commons Lizenz CC BY-SA 4.0](#) zu beachten. Ich werde nach Abschluss meiner mit dem Verfahren zusammenhängenden Arbeiten mittels des [Rückmeldeformulars](#) die TestautorInnen über den Einsatz des Verfahrens und die damit erzielten Ergebnisse informieren.

---

#### Terms of use

The test instrument is a research instrument that serves research, teaching and practice. It is made available online and free of charge by the test archive and is protected by copyright, i.e. the copyright remains with the author(s).

By using this test, I agree to abide by the terms of the [Creative Commons License CC BY-SA 4.0](#). After completion of my work with the measure, I will inform the test authors about the use of the measure and the results I have obtained by means of the [feedback form](#).

# FAHW - Ein Fragebogen zur Beurteilung des Wohlbefindens

Autor: Univ.-Prof. Dr. Georg Wydra, Universität des Saarlandes (E-Mail: [g.wydra@mx.uni-saarland.de](mailto:g.wydra@mx.uni-saarland.de))

Weitere Informationen unter: <http://www.sportpaedagogik-sb.de/index.php?artikel=fahw>

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen zu Aspekten des allgemeinen Wohlbefindens.

Bitte lesen sie jede Aussage durch und geben Sie an, wie gut diese Aussage ihren allgemeinen Zustand am besten beschreibt.

Sie können bei jeder Aussage immer zwischen fünf verschiedenen Antworten wählen.

Kreuzen Sie bitte an, was im Allgemeinen auf Sie zutrifft.

Wählen Sie in Zweifelsfällen die Antwort, die noch am ehesten auf Sie zutrifft.

Beantworten Sie bitte alle Fragen!

Am Ende des Fragebogens bekommen Sie sofort nach Beendigung der Dateneingabe Ihr Ergebnis mitgeteilt.

## Wie gut beschreiben die folgenden Aussagen ihren allgemeinen Zustand?

### 1. ich bin heiter gestimmt

ich stimme voll zu  ich bin vollkommen dagegen

### 2. ich fühle mich in meiner Haut nicht wohl

ich stimme voll zu  ich bin vollkommen dagegen

### 3. mein Kreislauf ist stabil

ich stimme voll zu  ich bin vollkommen dagegen

### 4. ich würde gerne anderen Menschen helfen

ich stimme voll zu  ich bin vollkommen dagegen

### 5. ich habe jede Menge Freunde

ich stimme voll zu  ich bin vollkommen dagegen

### 6. ich habe das Gefühl, geliebt zu werden

ich stimme voll zu  ich bin vollkommen dagegen

### 7. ich bin kein selbstsicherer Mensch

ich stimme voll zu  ich bin vollkommen dagegen

### 8. abends bin ich angenehm müde

ich stimme voll zu  ich bin vollkommen dagegen

### 9. ich bin sehr ausgeglichen

ich stimme voll zu  ich bin vollkommen dagegen

### 10. ich bin körperlich belastbar

ich stimme voll zu  ich bin vollkommen dagegen

### 11. ich fühle mich schwerfällig

ich stimme voll zu  ich bin vollkommen dagegen

### 12. ich habe das Gefühl, durchstarten zu können

ich stimme voll zu  ich bin vollkommen dagegen

### 13. ich bin durchhaltefähig

ich stimme voll zu  ich bin vollkommen dagegen

### 14. es ist schade, dass mich kaum jemand besucht

ich stimme voll zu  ich bin vollkommen dagegen

### 15. ich fühle mich unter vielen Menschen am wohlsten

ich stimme voll zu  ich bin vollkommen dagegen

### 16. ich kann ohne Probleme auf andere zugehen

ich stimme voll zu  ich bin vollkommen dagegen

### 17. wenn ich mich bewege, spüre ich meine Krankheit

ich stimme voll zu  ich bin vollkommen dagegen

### 18. ich habe wenig Erfolg

ich stimme voll zu  ich bin vollkommen dagegen

### 19. ich überblicke meine Umgebung

ich stimme voll zu  ich bin vollkommen dagegen

**20. ich fühle mich verlassen**

ich stimme voll zu                      ich bin vollkommen dagegen

**21. ich habe dauernd Schmerzen**

ich stimme voll zu                      ich bin vollkommen dagegen

**22. ich bin in dauernder ärztlicher Behandlung**

ich stimme voll zu                      ich bin vollkommen dagegen

**23. ich fühle mich gestresst und nervös**

ich stimme voll zu                      ich bin vollkommen dagegen

**24. ich bin mit meinem Körperzustand einverstanden**

ich stimme voll zu                      ich bin vollkommen dagegen

**25. ich kann mich auf meine Freunde nicht verlassen**

ich stimme voll zu                      ich bin vollkommen dagegen

**26. anderen Menschen zu helfen, ist für mich keine Frage**

ich stimme voll zu                      ich bin vollkommen dagegen

**27. ich habe das Gefühl, dass man mich braucht**

ich stimme voll zu                      ich bin vollkommen dagegen

**28. ich bin nicht glücklich**

ich stimme voll zu                      ich bin vollkommen dagegen

**29. ich habe Alles im Griff**

ich stimme voll zu                      ich bin vollkommen dagegen

**30. ich bin körperlich behindert**

ich stimme voll zu                      ich bin vollkommen dagegen

**31. ich fühle mich erschöpft und müde**

ich stimme voll zu                      ich bin vollkommen dagegen

**32. meine Stimmung ist gedrückt**

ich stimme voll zu                      ich bin vollkommen dagegen

**33. ich bin von meinen Mitmenschen enttäuscht**

ich stimme voll zu                      ich bin vollkommen dagegen

**34. ich fühle mich körperlich gesund**

ich stimme voll zu                      ich bin vollkommen dagegen

**35. ich habe mit mir selbst genug zu tun**

ich stimme voll zu                      ich bin vollkommen dagegen

**36. ich habe niemanden, mit dem ich über Alles reden kann**

ich stimme voll zu                      ich bin vollkommen dagegen

**37. mein Familienleben ist intakt**

ich stimme voll zu                      ich bin vollkommen dagegen

**38. ich fühle mich körperlich ausgeglichen**

ich stimme voll zu                      ich bin vollkommen dagegen

**39. ich halte die innere Anspannung nicht mehr aus**

ich stimme voll zu                      ich bin vollkommen dagegen

**40. ich bin entbehrlich**

ich stimme voll zu                      ich bin vollkommen dagegen

**41. ich kann meinen Körperzustand genießen**

ich stimme voll zu                      ich bin vollkommen dagegen

**42. mich kann so leicht nichts aus der Ruhe bringen**

ich stimme voll zu                      ich bin vollkommen dagegen

## Ihre Testwerte

FAHW-Gesamtwert

Körperliches Wohlbefinden

Psychisches Wohlbefinden

Soziales Wohlbefinden

## Hinweise zur Interpretation der Testwerte

Bitte beachten Sie, dass dieser Testwert nur eine Momentaufnahme Ihres allgemeinen Wohlbefindens zum Ausdruck bringt. Eine fundierte Auswertung sollte aber nur auf der Basis des [Testmanuals](#) vorgenommen werden.

Tabelle: Referenzwerte für die Auswertung des FAHW

	Punktwerte in den einzelnen Dimensionen				
<b>Männer</b>					
Gesamtwert	bis 25	26 - 37	38 - 50	51 - 59	ab 60
Körperliches Wohlbefinden	bis 8	9 - 13	14 - 18	19 - 21	ab 22
Psychisches Wohlbefinden	bis 5	6 - 10	11 - 15	16 - 19	ab 20
Soziales Wohlbefinden	bis 7	8 - 12	13 - 15	16 - 19	ab 20
<b>Frauen</b>					
Wellbeing-Gesamtwert	bis 23	24 - 34	35 - 47	48 - 57	ab 58
Körperliches Wohlbefinden	bis 5	6 - 11	12 - 16	17 - 20	ab 21
Psychisches Wohlbefinden	bis 5	6 - 11	12 - 14	15 - 18	ab 19
Soziales Wohlbefinden	bis 8	9 - 14	15 - 17	18 - 20	ab 21
	stark unterdurchschnittlich	unterdurchschnittlich	durchschnittlich	überdurchschnittlich	stark überdurchschnittlich
	<b>Bewertung</b>				

**Stark unterdurchschnittlich:** Offensichtlich fühlen Sie sich derzeit nicht ganz wohl in Ihrer Haut. Das kann an körperlichen, psychischen oder sozialen Problemen liegen, unter denen Sie derzeit leiden. Wenn dieser Zustand längere Zeit anhält, sollten Sie über die möglichen Ursachen nachdenken und sich von Ihrem Arzt beraten lassen.

**Unterdurchschnittlich:** Obwohl Ihre Werte unterhalb der Durchschnittswerte liegen, brauchen Sie sich hinsichtlich einer Störung des Wohlbefindens keine Gedanken zu machen.

**Durchschnittlich:** Beim Vergleich mit unserer Stichprobe liegen Sie mit Ihren Werten genau in der Mitte.

**Überdurchschnittlich:** Beim Vergleich mit unserer Stichprobe liegen Sie mit Ihren Werten oberhalb der Mitte. Ihr Wohlbefinden ist also relativ gut entwickelt.

**Stark überdurchschnittlich:** Sie können sich glücklich schätzen. Nur etwa 20 Prozent unserer Vergleichsstichprobe haben so gute Werte wie Sie.