

Flourishing Skala-Deutsch (FS-D)

Esch T et al.

(Forschende Komplementärmedizin 2013)

Kontakt / Contact: Tobias Esch (M.D.), Professor for Integrative Health Promotion, Coburg University, Bavaria, Germany (esch@hs-coburg.de; www.hs-coburg.de/esch)

Flourishing Scale (FS), presented by Ed Diener et al., Soc Indic Res (2010), 97: 143-156

Unten aufgelistet finden Sie acht Aussagen, denen Sie *zustimmen* oder *nicht zustimmen* können. Dafür ist jeweils die angegebene Skala mit den Zahlenwerten von 1 bis 7 zu nutzen. Markieren Sie Ihre Zustimmung zu jeder Aussage bitte jeweils mit einem Kreuz (x).

	Ich stimme stark / voll zu (Zahlenwert 7)	Ich stimme zu (Zahlenwert 6)	Ich stimme eher zu (Zahlenwert 5)	Ich stimme weder zu noch nicht zu (gemischt) (Zahlenwert 4)	Ich stimme eher nicht zu (Zahlenwert 3)	Ich stimme nicht zu (Zahlenwert 2)	Ich stimme absolut nicht zu (Zahlenwert 1)
Ich führe ein absichtsvolles und sinnvolles Leben.							
Meine sozialen Beziehungen sind unterstützend und bereichernd.							
Ich bin engagiert und an meinen täglichen Aktivitäten interessiert.							
Ich trage aktiv zum Glück und Wohlergehen anderer bei.							
Ich bin kompetent und geeignet für die Aktivitäten, die mir wichtig sind.							
Ich bin ein guter Mensch und lebe ein gutes Leben.							
Ich blicke optimistisch in meine Zukunft.							
Die Menschen respektieren mich.							

[Bewertung: Addieren Sie jeweils die Zahlenwerte von 1-7 für alle Aussagen. Die mögliche Bandbreite der Gesamtsumme (Score) reicht von 8 (geringstmöglicher Wert) bis 56 (größtmöglicher Wert). Ein hoher Wert entspricht dabei einer Person mit vielen psychologischen Ressourcen und Stärken]