

FLOURISHING Skala

© Copyright Ed Diener und Robert Biswas-Diener, Januar 2009

Sie finden unten 8 Aussagen, denen Sie in unterschiedlichem Maß zustimmen können. Bitte geben Sie für jede Aussage Ihre Zustimmung auf der Skala von 1 bis 7 an, indem Sie jeweils einen Wert zwischen 1 und 7 eintragen.

- 7 – stimme vollständig zu
- 6 – stimme zu
- 5 – stimme eher zu
- 4 – weder - noch
- 3 – stimme eher nicht zu
- 2 – stimme nicht zu
- 1 – stimme überhaupt nicht zu

- ___ Ich führe ein sinnerfülltes und bedeutsames Leben.
- ___ Meine sozialen Beziehungen sind unterstützend und bereichernd.
- ___ Ich bin engagiert und interessiert bei meinem täglichen Tun.
- ___ Ich trage aktiv zum Glück und Wohlbefinden anderer bei.
- ___ Bei Tätigkeiten, die mir wichtig sind, bin ich kompetent und handlungsfähig.
- ___ Ich bin ein guter Mensch und führe ein gutes Leben.
- ___ Ich sehe optimistisch in meine Zukunft.
- ___ Andere Menschen respektieren mich.

Auswertung:

Addieren Sie die Zahlenwerte (von 1-7) für alle 8 Antworten. Das Ergebnis kann zwischen 8 (niedrigstmögliches Ergebnis) bis 56 (höchstmögliches Ergebnis) variieren. Ein hoher Wert bedeutet, dass die Person über viele psychologische Ressourcen und Stärken verfügt.