

9. GLÜCKSTEST

(Angelehnt an Horbach, 2008 & Weber, 2014)*

Der vorliegende "Glückstest" wird Ihnen anzeigen, wo Sie Glücksressourcen haben, aber auch die Bereiche anzeigen, in denen es noch Potenzial nach oben gibt. Bitte beantworten Sie die Fragen spontan, ohne langes Nachdenken. Die Skalierung ist immer von 1 bis 5. Hinter den einzelnen Fragen sind stets die beiden extremen Pole 1 und 5 angegeben. Je nach Ausprägung treffen Sie dann bitte Ihre Entscheidung von 1 bis 5.

Beispiel für Skalierung bei 1 = "nein" und 5 = "ja": Sollten Sie der Aussage dann nur zum Teil zustimmen, dann wäre die Antwort 3. Bei mehr als die Hälfte Zustimmung wäre die Antwort 4, bei weniger 2.

Frage	Aussage	1	2	3	4	5
1	Ich bin nachtragend (1 = sehr, 5 = gar nicht)	1	2	3	4	5
2	Ich bin ein Genießertyp (1 = überhaupt nicht, 5 = ja, sehr)	1	2	3	4	5
3	Oft schaue ich mir Katastrophenberichte in Zeitungen oder Fernsehen an (1 = stimmt genau, 5 = stimmt gar nicht)	1	2	3	4	5
4	Ich glaube, das Leben hat einen tieferen Sinn (1 = nein, 5 = ja)	1	2	3	4	5
5	Ich mag es, mich ständig weiterzuentwickeln (1 = stimmt nicht, 5 = stimmt genau)	1	2	3	4	5
6	Ich erhole mich schnell von Rückschlägen im Leben (1 = stimmt nie/selten, 5 = stimmt (fast) immer)	1	2	3	4	5
7	Ich mag es, mich körperlich zu bewegen (1 = stimmt nicht, 5 = stimmt genau)	1	2	3	4	5
8	In meiner Freizeit bin ich am liebsten ...(1 = am faulenzten, 5 = aktiv)	1	2	3	4	5
9	Ich habe die Fähigkeit, abzuschalten und zu genießen (1 = Fähigkeit wenig ausgeprägt, 5 = Fähigkeit sehr ausgeprägt)	1	2	3	4	5

*Weber, U. (2014). Burnout-Prävention im Internet Konzeption und Evaluation eines Online-Präventionsprogramms, Fachbereich Psychologie der Universität Hamburg

Horbach, W. (2008): 77 Wege zum Glück. 1. Aufl. München: Gräfe und Unzer

Frage	Aussage	1	2	3	4	5
10.	Ich bin ein Typ (1 = passiver, 5 = aktiver)	1	2	3	4	5
11.	Ich bin mit dem zufrieden, was ich besitze (1 = nie/selten, 5 = immer)	1	2	3	4	5
12.	Ich gehe für neue positive Veränderungen in meinem Leben auch mal Risiken ein (1 = nie, 5 = oft)	1	2	3	4	5
13.	Regelmäßig meine Freunde zu treffen, finde ich .(1 = unwichtig, 5 = sehr wichtig)	1	2	3	4	5
14.	Ich bin schusselig (1 = oft, 5 = nie/selten)	1	2	3	4	5
15.	Ich habe Freunde, auf die ich mich verlassen und die ich in allen Lebenslagen um Hilfe bitten kann (1 = nein, ich habe nur lockere Bekanntschaften, 5 = ja, es gibt solche enge Freundschaften)	1	2	3	4	5
16.	Nachts kann ich schlafen (1 = schlecht, 5 = sehr gut)	1	2	3	4	5
17.	Ich denke an meine Zukunft (1 = kaum bis gar nicht, 5 = sehr häufig)	1	2	3	4	5
18.	Ich weiß, was ich will (1 = nie/selten, 5 = immer)	1	2	3	4	5
19.	Ich bin ein spiritueller Mensch und glaube an einen höheren Sinn im Leben (1 = nein, überhaupt nicht, 5 = ja, sehr)	1	2	3	4	5
20.	Ich vergesse bei meinen Aktivitäten die Zeit (1 = sehr oft, 5 = nie/selten)	1	2	3	4	5
21.	Alleinsein beängstigt mich (1 = ja, 5 = nein, es kann auch sehr genussvoll sein)	1	2	3	4	5
22.	Ich kann mich erholen (1 = nur sehr langsam, 5 = ganz schnell)	1	2	3	4	5
23.	In meinem Leben habe ich ...(1 = keine klaren Ziele, 5 = sehr klare Ziele)	1	2	3	4	5
24.	Ich bin über den Tag oft müde und erschöpft (1 = ja, 5 = nein)	1	2	3	4	5
25.	Äußere Zwänge in meinem Leben gibt ...(1 = es sehr viele, 5 = kaum / gar nicht)	1	2	3	4	5

Frage	Aussage	1	2	3	4	5
26.	Ich denke gerne an meine Vergangenheit (1 = nein, 5 = ja)	1	2	3	4	5
27.	Wenn ich nicht mit anderen vergleiche, stehe ich mit allem ... dar (1 = schlechter, 5 = besser)	1	2	3	4	5
28.	Ich bin gut darin, mich auch selbst zu motivieren (1 = überhaupt nicht, 5 = sehr)	1	2	3	4	5
29.	Mein Leben ist (1 = ziemlich chaotisch, 5 = sehr klar geordnet)	1	2	3	4	5
30.	Ich habe eine Vorstellung darüber, wie mein Leben in der nahen Zukunft aussehen wird (1 = nein, überhaupt nicht, 5 = ja, ich habe eine klare Vision)	1	2	3	4	5
31.	Ich treibe Sport (1 = nie, 5 = regelmäßig, d.h. mehrmals pro Woche)	1	2	3	4	5
32.	Geld macht mich ... (1 = sehr viel glücklicher als ich jetzt bin, 5 = nicht glücklicher als ich jetzt bin)	1	2	3	4	5
33.	Ich kann mich sehr gut auf meine Aktivitäten konzentrieren (1 = nie/selten, 5 = immer)	1	2	3	4	5
34.	Ich lache (1 = selten, 5 = sehr viel)	1	2	3	4	5
35.	Ich schaue im Schnitt am Tag fern (1 = sehr viel fern, d.h. mehr als 3 Stunden, 5 = sehr wenig fern, d.h. weniger als eine halbe Stunde)	1	2	3	4	5
36.	Ich habe mindestens ein Hobby, mit dem ich mich intensiv beschäftige (1 = nein, ich habe kein Hobby, 5 = ja, und ich beschäftige mich damit auch sehr intensiv)	1	2	3	4	5
37.	Ich bin ein (1 = Pechvogel, 5 = Glückspilz)	1	2	3	4	5
38.	Ich bin für das dankbar, was ich besitze (1 = nie/selten, 5 = sehr oft/immer)	1	2	3	4	5
39.	Ich bin ein humorvoller Mensch (1 = trifft nicht zu, 5 = trifft völlig zu)	1	2	3	4	5
40.	Ich fühle mich (1 = oft völlig leer und ausgebrannt, 5 = so gut wie immer fit und richtig gut)	1	2	3	4	5

AUSWERTUNG

9.1. Ihr Glückswissen

Addition der Fragen: 27, 32, 37

0-5 Punkte: Ihre Einstellung zum Glück ist zum Teil noch sehr von glückshemmenden Denk- und Verhaltensweisen geprägt. Machen Sie sich auf, neue Glückswege zu finden.

6-11 Punkte: Sie haben zum Teil schon eine gute Vorstellung darüber, was Sie glücklich macht. Es gibt aber noch Denkgewohnheiten, die Ihrem Glück manchmal im Wege stehen. Lösen Sie sich von den alten Mustern, die Ihr Glück hemmen und bereichern Sie Ihr Leben mit neuen Glücksstrategien.

Ab 12 Punkte: Sie wissen schon ziemlich genau, was Sie glücklich macht. Bleiben Sie dennoch neugierig und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse zur Glücksweisheit!

9.2. Angewendete Glücksstrategien

Addition der Fragen: 11, 12, 14, 17, 29, 38

0-11 Punkte: Sie können noch eine Menge neuer Glücksstrategien lernen. Seien Sie neugierig und versuchen Sie neue Strategien auszuprobieren. Es gibt viel zu entdecken. Nicht jede Glücksstrategie passt auf jeden Menschen, also probieren Sie aus. Beachten Sie aber: Veränderung braucht Zeit. Bleiben Sie geduldig.

12-23 Punkte: Glücksstrategien sind wichtig, um dauerhaft glücklich zu sein. Sie kennen schon einige Strategien, dennoch gibt es in dieser Hinsicht noch eine Menge Entwicklungs-potenzial. Probieren Sie neue Strategien aus oder entwickeln Sie alte weiter.

Ab 24 Punkte: Sie haben in der Tat schon viele Stärken, die das individuelle Glück befördern. Bravo! Versuchen Sie, diese Stärken zu kultivieren/zu pflegen oder auch weiter zu entwickeln. Es lohnt sich.

9.3. Glück durch optimistisches Denken

Addition der Fragen: 3, 4, 5, 25

0-9 Punkte: Sie scheinen ein sehr skeptischer Mensch zu sein und eher auf Risiken zu achten, was sicherlich in manchen Situationen auch hilfreich sein kann. Doch oftmals übertreiben Sie und trüben damit Ihr Glückspotenzial. Werden Sie optimistischer und entwickeln Sie Ihr positives Denken. Es wird Ihnen guttun.

10-17 Punkte: Die Bedeutung des optimistischen Denkens ist Ihnen durchaus bewusst, jedoch gibt es da noch Entwicklungspotenzial. Immer wieder kommt es vor, dass Sie sich in negativistischen Denkweisen verfangen. Probieren Sie neue Glückswege aus, die Sie in Ihrem optimistischen und positiven Denken unterstützen.

Ab 18 Punkte: Sie scheinen ein sehr optimistisch denkender Mensch zu sein. Gut so, denn optimistisches Denken verleiht uns die innere Haltung, die Dinge mit viel Kraft und Ausdauer anzugehen. Und das Wichtigste dabei: Sie bleiben dadurch ausgeglichen und glücklich.

9.4. Glück durch positives Denken

Addition der Fragen: 5, 8, 19, 35, 36, 39, 40

0-11 Punkte: Hier besteht bei Ihnen noch großes Entwicklungspotential. Bauen Sie positive Gewohnheiten auf, schaffen Sie sich Rituale, gehen Sie Hobbies nach, usw....Das wird Sie täglich darin unterstützen, Ihr persönliches Glück zu stärken.

12-23 Punkte: Sie haben bereits erfahren, dass positives Handeln Glück erzeugt. Sie werden merken, je mehr Sie Ihr positives Handeln ausbauen, desto unterstützender ist es für Ihr persönliches Glück.

Ab 24 Punkte: Offenbar gibt es in Ihrem Leben schon eine Menge positiver Gewohnheiten, die Sie bereits ausführen. Weiter so. Aber vielleicht gelingt es Ihnen, diese sogar noch weiter auszubauen.

9.5. Glück durch körperliche Aktivität und Erholungsfähigkeit

Addition der Fragen: 6, 7, 10, 16, 22, 24, 26, 31, 35

0-12 Punkte: Sie scheinen dem eigenen Körper als Glücksbringer noch nicht richtig zu vertrauen. Glück entsteht im Körper, und dadurch ist Glück auch so eng mit dem eigenen Körpererleben verknüpft. Die Möglichkeiten, die Freuden des Körpers zu entdecken, sind vielfältig. Beginnen Sie mit kleinen Schritten. Treiben Sie Sport, lernen Sie eine Entspannungsmethode und lernen Sie Stück für Stück Ihren Körper besser kennen.

13-25 Punkte: Körperliche Aktivität und Erholungsfähigkeit sind ganz wichtige Bestandteile, um glücklich zu sein. Das ist Ihnen zum Teil auch bewusst, aber sie haben das Potenzial des eigenen Körpers für ihr Glücksempfinden noch nicht ausgeschöpft. Tasten Sie sich an neue Glückswege heran, die Ihnen in Bezug auf Körper und Erholung noch unbekannt sind. Sie werden begeistert sein.

Ab 26 Punkte: Dass Glück auch etwas mit körperlicher Aktivität und Erholungsfähigkeit zu tun hat, ist Ihnen bereits sehr gut bewusst. Ihnen gelingt es bereits gut, Ihr persönliches Glück mit den Freuden des Körpers zu stärken und auszubauen. Weiter so, und vielleicht entdecken Sie noch weitere Wege zum Glück...

9.6. Glück durch Genusserleben

Addition der Fragen: 2, 9, 34, 36

0-8 Punkte: Ihre Genussfähigkeit ist noch nicht optimal ausgebildet. Hier besteht Entwicklungspotenzial. Geniebertypen sind insgesamt glücklicher. Die gute Botschaft. Auch Sie können zu einem Geniebertyp werden. Lernen Sie, ohne schlechtes Gewissen genießen zu können. Sie haben es sich verdient!

9-15 Punkte: Sie scheinen zwar gerne im Leben zu genießen, doch manchmal kommen bei Ihnen Zweifel auf, ob Sie den Genuss in der fraglichen Situation auch wirklich verdienen. Nicht falsch verstehen. Beim Genießen geht es nicht darum, möglichst viel von suchterzeugenden Substanzen zu konsumieren, sondern darum, das Leben in seiner ganzen Vielfalt und Breite zu erfassen und dann weise zu wählen und das Gewählte auszukosten. Genießen zu können ist eine Kunst, die stets weiter ausgebaut werden kann, um so sein persönliches Glück weiter zu steigern.

Ab 16 Punkte: Sie scheinen häufig das Glück des Genießens zu erleben. Hervorragend! Dies ist eine Fähigkeit, die Sie jedoch immer weiter ausbauen können. Genießen Sie in allen Lebenslagen, so oft wie möglich.

9.7. Glück durch Flow-Erfahrungen

Addition der Fragen: 18, 20, 23, 28, 29, 30, 33, 36

0-16 Punkte: Flow-Erfahrungen scheinen Sie in der Vergangenheit nur selten erlebt zu haben. Lernen Sie, was Flow ist und wie Sie es erzeugen können. Es wird Ihr Leben bereichern.

17-30 Punkte: Sie scheinen in der Vergangenheit Flow-Erlebnisse gehabt zu haben. Aber vielleicht war Ihnen das häufig gar nicht richtig bewusst. Es ist das Eintauchen in eine Aktivität, mit der Sie voll und ganz verschmelzen. Und währenddessen sind Sie glücklich. Flow ist kein Zufall, Sie können sich aktiv in Flow-Zustände hineinbegeben. Bauen Sie diese Fähigkeit aus

Ab 31 Punkte: Das Gefühl des Flow-Erlebens scheinen Sie schon zu kennen. Es ist das Eintauchen in eine Aktivität, mit der Sie voll und ganz verschmelzen. Und währenddessen sind Sie glücklich. Nutzen Sie dieses Wissen, um gezielt Flow-Erlebnisse in Ihrem Leben zu erzeugen.

9.8. Glück durch soziale Beziehungen

(Addition der Fragen: 13, 15, 21, 39)

0-8 Punkte: Glück erleben Sie zurzeit noch wenig durch soziale Beziehungen. Sind Sie oft allein und vermissen Sie die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft? Oder sind Sie gerne allein und brauchen diese Zeit für sich? Allein zu sein ist eine Fähigkeit, die durchaus wichtig ist, aber es birgt die Gefahr, dass wir uns isolieren und dann einsam sind. Glück vermehrt sich, wenn Sie es mit anderen teilen.

9-15 Punkte: Ihnen ist die Wichtigkeit der Eingebundenheit in tragbare soziale Strukturen für das individuelle Glück durchaus bewusst, aber Sie könnten in diesem Bereich noch mehr tun. Es lohnt sich, in diesem Bereich Energie zu investieren, da Sie durch gute und freundschaftliche Kontakte mit anderen Menschen Glück gewinnen.

Ab 16 Punkte: Familie, Freunden und soziale Beziehungen sind Ihnen sehr wichtig. Und das befördert Ihr individuelles Glücksgefühl, denn wir Menschen sind soziale Wesen und benötigen traghafte Beziehungen und soziale Eingebundenheit für unser Glücksempfinden. Sie scheinen ein stabiles soziales Netz zu haben. Ein wichtiger Glücksfaktor.

9.9. Glück durch schnelle Erholungsfähigkeit nach Krisen

(Addition der Fragen: 1, 3, 22)

0-9 Punkte: Sie scheinen sich leicht von Negativem aus der Vergangenheit beeinflussen zu lassen. Mit Vergangenem sollte man abschließen, denn es lässt sich sowieso nicht mehr ändern. Lernen Sie das zu akzeptieren und richten Sie stattdessen häufiger den Blick auf das Wesentliche. Konzentrieren sich auf die Gegenwart, auf das Hier und Jetzt! Es werden sich immer wieder neue Möglichkeiten eröffnen, die Glück erschaffen.

10-17 Punkte: Sie grübeln noch viel über Vergangenes nach, was Sie zum Teil in der Gegenwart weiter belastet. Lassen Sie sich nicht von Negativem aus der Vergangenheit herunterziehen. Beachten Sie: Die Vergangenheit können Sie nicht ändern. Fokussieren Sie sich lieber auf die Gegenwart, auf das Hier und Jetzt. Sie müssen dafür nicht ihre Vergangenheit verleugnen. Glücklich ist derjenige, der in der Gegenwart aus den Fehlern in der Vergangenheit gelernt hat.

Ab 18 Punkte: Sie besitzen eine gute Fähigkeit auch in Krisenzeiten nicht den Kopf hängen zu lassen. Weiter so!

ZUSAMMENFASSUNG

Tragen Sie hier Ihre Ergebnisse aus den vorherigen Kategorien zusammen:

Ressourcen / Potentiale Ihrer Optimismusfähigkeit	--	0	++
Wissen über Glück			
Angewendete Glücksstrategien			
optimistisches Denken			
positives Denken			
Genusserleben			
Flow-Erfahrungen			
soziale Beziehungen			
schnelle Erholungsfähigkeit nach Krisen			

Aufgabe

Notieren Sie in den jeweiligen Kategorien, durch welche konkrete Maßnahmen Sie Ihre Potentiale weiter ausschöpfen können!

Ressourcen / Potentiale Ihrer Optimismus-fähigkeit	Maßnahmen zur Stärkung der Potentiale / Erhalt der Ressourcen
Wissen über Glück	
Angewendete Glücksstrategien	
optimistisches Denken	
positives Denken	

Ressourcen / Potentiale Ihrer Optimismus-fähigkeit	Maßnahmen zur Stärkung der Potentiale / Erhalt der Ressourcen
Genusserleben	
Flow-Erfahrungen	
soziale Beziehungen	
schnelle Erholungsfähigkeit nach Krisen	