

## 1. Informationsblatt

Über Jahrzehnte hinweg haben Forscher versucht herauszufinden, warum manche Menschen gesünder sind als andere. Allerdings haben sich die meisten Personen lediglich mit Erkrankungen und Funktionsstörungen beschäftigt und dabei vergessen, ebenso die Stärken und das Wohlbefinden mit zu beachten. In dieser Studie wollen wir schauen, was bei unterschiedlichen Menschen der ganzen Welt falsch und was richtig verläuft. Wir wollen das gesamte Bild bezüglich dessen erfassen, was es bedeutet, gesund zu sein. Außerdem wollen wir vor allem Menschen verfolgen, um zu verstehen, wie sie sich über die Zeit hinweg verändern. Dies ist die erste Studie, die sich tiefgründiger mit dem Wohlbefinden von Menschen von der ganzen Welt beschäftigt. Wenn Sie sich dafür entscheiden an der Studie teilzunehmen, würden Sie uns helfen, einige der spannendsten Fragen zu beantworten, welche unsere Gesellschaft derzeit betrifft!

- Um teilnehmen zu können müssen Sie mindestens 16 Jahre alt sein und die gleiche Befragung ein Jahr lang alle drei Monate ausfüllen: sprich fünf Mal insgesamt.
- Das komplette Ausfüllen der Befragung dauert zwischen 25 und 30 Minuten (sprich insgesamt etwa 2 Stunden, verteilt über das gesamte Jahr hinweg) und ist nur jenen zugänglich, die alle fünf identischen Befragungen ausfüllen.
- Nachdem Sie alle fünf Befragungen ausgefüllt haben, werden Sie per E-mail eine Zusammenfassung Ihrer erreichten Punktwerte erhalten. Dieser Bericht wird uns bei der Beantwortung unserer Fragen helfen, Ihnen mehr Details hinsichtlich der Studie liefern sowie Ihnen zeigen, wie sich Ihre Antworten im Vergleich zu denen der anderen Teilnehmer verhalten haben.
- Unter allen Teilnehmern, die alle fünf Befragungen ausgefüllt haben, werden zum Ende der Studie zehn Amazon-Gutscheine (amazon.de) im Wert von jeweils US\$100 (ca. 70-80 Euro) verlost! Des Weiteren wird zu allen fünf Messzeitpunkten jeweils ein Amazon-Gutschein (amazon.de) im Wert von jeweils US\$100 (ca. 70-80 Euro) verlost. Die Verlosungen werden unter Aufsicht eines Polizisten der Polizeihauptstelle von Wellington, Neuseeland, durchgeführt und können auf der Webseite der Wellbeing Studie (wellbeingstudy.com) eingesehen werden.
- Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig und Sie können aus dieser jederzeit wieder austreten. Die Ergebnisse der Studie werden veröffentlicht – jedoch unter Wahrung Ihrer Anonymität (Sie müssen Ihren Namen nicht angeben). Diese Studie wurde von der Ethikkommission der TOPNZ (The Open Polytechnic of New Zealand: Offene Fachhochschule Neuseelands) genehmigt. Durch Klicken der nachstehenden Schaltfläche geben Sie sich einverstanden, an der Studie teilzunehmen.

Dieses Forschungsprojekt wird von Aaron Jarden geleitet. Er ist Dozent für Psychologie und Präsident der neuseeländischen Gesellschaft für Positive Psychologie. Für weitere Informationen können Sie Aaron oder einen der anderen Hauptverantwortlichen kontaktieren:

Aaron Jarden - aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz

Dr. Alexander MacKenzie - alexander.mackenzie@canterbury.ac.nz

Dr. Todd Kashdan - tkashdan@gmu.edu

Associate Professor Paul Jose - paul.jose@vuw.ac.nz

Professor Ormond Simpson – o.p.simpson@open.ac.uk

Dr. Kennedy Mclachlan - kennedy.mclachlan@openpolytechnic.ac.nz

(diese Kontakte sind bis zum Ende der Studie verfügbar und auf der Webseite der Wellbeing Studie (wellbeingstudy.com) jederzeit einsehbar)

## 2. E-Mail und Code

Um Veränderungen Ihrer Antworten über die Zeit hinweg untersuchen zu können ist es ESSENTIELL, dass Sie dieselbe E-Mail Adresse zu allen fünf Befragungen verwenden (oder, dass Sie uns umgehend mitteilen, wenn sie diese ändern). Dies ist wichtig, damit wir Ihre Daten Ihrer Person über die Zeit hinweg zuordnen können. Wir werden Ihre E-Mail Adresse ausschließlich dafür verwenden, um Sie daran zu erinnern, dass die nächste Befragung verfügbar ist.

**Bitte geben Sie Ihre E-Mail Adresse in dieses Textfeld ein:**

Die nächste Frage ist optional. Viele ändern ihre E-Mail Adresse im Laufe eines Jahres (Jobwechsel, um Spams zu vermeiden, etc.). Bitte geben Sie eine zweite E-Mail Adresse an, sofern Sie eine haben. Diese wird nur dann verwendet, wenn Ihre eigentliche E-Mail Adresse nicht funktioniert.

**Optional: Bitte geben Sie eine zweite E-Mail Adresse in dieses Textfeld ein:**

Bitte geben Sie entweder Ihren "Studien-Code" an, wenn Sie nach diesem gefragt werden, oder geben Sie an, wie Sie auf diese Studie aufmerksam geworden sind. Beispielsweise könnte ein Studien-Code der Name Ihres Unternehmens, Ihrer Firma oder Teams sein. Aufmerksam auf die Studie könnten Sie durch ein Inserat, wie beispielsweise eines spezifischen Newsletters oder eines Eintrags auf einer Webseite, geworden sein.

**Bitte geben Sie an, wie Sie auf diese Studie aufmerksam wurden (oder geben Sie einen "Studien-Code" an, sofern Sie einen haben).**

**Wie oft haben Sie diese Studie bisher ausgefüllt?**

	0 – Zum ersten Mal	1 – Einmal	2 – Zweimal	Nicht sicher
Wie oft?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vier weitere Hinweise bevor Sie beginnen:

- 1) Bitte antworten Sie so ehrlich und präzise wie nur möglich.
- 2) Manche der Fragen und Antwortskalen scheinen womöglich sehr ähnlich; dies scheint jedoch nur so.
- 3) Jede Frage muss beantwortet werden, um zur nächsten Frage zu gelangen (Sie werden anhand eines roten Textes benachrichtigt, wenn Sie aus Versehen eine Frage ausgelassen haben).
- 4) Jede Seite beinhaltet zwischen 4 und 20 Fragen – die meisten haben um die 10 Fragen.

## 3.

**Bitte geben Sie an, inwieweit Sie den jeweiligen Aussagen zustimmen oder ablehnen.**

	Vollkommene Ablehnung	Eher Ablehnung	Ein wenig Ablehnung	Weiß nicht	Ein wenig Zustimmung	Eher Zustimmung	Vollkommene Zustimmung
Größtenteils mag ich meine Persönlichkeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich auf mein Leben zurückblicke bin ich dankbar, wie es bisher verlaufen ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manche Menschen irren ziellos durchs Leben, ich zähle mich jedoch nicht zu diesen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alltägliche Anforderungen ziehen mich oft runter.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In vielerlei Hinsicht bin ich über die Leistungen, die ich bisher in meinem Leben erbracht habe, enttäuscht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Das Aufrechterhalten enger Beziehungen hat sich als schwierig und frustierend für mich herausgestellt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich lebe mein Leben in den Tag hinein und denke nicht wirklich über die Zukunft nach.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In der Regel fühle ich mich verantwortlich für die Situation, in der ich lebe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin gut darin, alltägliche Anforderungen zu meistern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manchmal habe ich das Gefühl, als ob ich alles getan habe, was es im Leben zu tun gibt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Für mich ist das Leben ein kontinuierlicher Prozess von Lernen, Veränderung und Wachstum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich denke es ist wichtig, neue Erfahrungen zu machen, welche die Art, wie ich über mich und die Welt denke, hinterfragen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manche Menschen würden mich als eine Person beschreiben, die bereit ist, ihre Zeit mit anderen zu verbringen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe schon vor langer Zeit aufgegeben, große Verbesserungen oder Veränderungen in meinem Leben vorzunehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich tendiere dazu, mich von Menschen mit hoher Überzeugungskraft beeinflussen zu lassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe nicht viele warme und vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Menschen erlebt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Vertrauen in meine eigene Meinung, auch wenn sie sich von der Art, wie die meisten anderen Leute denken, unterscheidet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bewerte mich selbst bezüglich dessen, was ich denke, was wichtig ist und nicht nach den Werten, welche für andere wichtig erscheinen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 4.

**Diese Aussagen betreffen entweder Ihre Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft. Mit Hilfe der Skala geben Sie zu jeder Aussage an, wie sehr Sie dieser zustimmen. Klicken Sie hierzu auf die entsprechende Schaltfläche.**

	Vollkommene Ablehnung	Eher Ablehnung	Ein wenig Ablehnung	Weiß nicht	Ein wenig Zustimmung	Eher Zustimmung	Vollkommene Zustimmung
Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich nichts anders machen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin mit meinem bisherigen Leben zufrieden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein bisheriges Leben war genau das Richtige für mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine bisherigen Lebensumstände waren ausgezeichnet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bisher hatte ich alles, was mir wichtig war.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
An meinem gegenwärtigen Leben würde ich nichts ändern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin mit meinem gegenwärtigen Leben zufrieden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Das Leben, das ich derzeit führe, ist genau das Richtige für mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine gegenwärtigen Lebensumstände sind ausgezeichnet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Derzeit habe ich alles was mir wichtig ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es gibt nichts, was ich an meinem zukünftigen Leben ändern möchte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich werde mit meinem zukünftigen Leben zufrieden sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich erwarte, dass mein zukünftiges Leben genau das Richtige für mich sein wird.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine zukünftigen Lebensumstände werden ausgezeichnet sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zukünftig werde ich alles haben, was mir wichtig ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 5.

**Die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihre Stärken, sprich Dinge, die Sie gut oder am besten machen können.**

	Vollkommene Ablehnung	Eher Ablehnung	Ein wenig Ablehnung	Weiß nicht	Ein wenig Zustimmung	Eher Zustimmung	Vollkommene Zustimmung
Ich kenne meine Stärken gut.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andere Menschen sehen meine Stärken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich weiß, worin ich gut bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich muss sehr darüber nachdenken, was meine Stärken sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich weiß, wann ich mein Bestes gebe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche immer von meinen Stärken Gebrauch zu machen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durch meine Stärken kann ich erreichen, was ich will.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es fällt mir leicht von meinen Stärken Gebrauch zu machen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich finde es einfach bei Dingen, die ich mache, meine Stärken einzusetzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin in der Lage meine Stärken in vielerlei Hinsicht zu benutzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Wie viel Ihrer Zeit setzen Sie Ihre Stärken ein?**

	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Wie viel Ihrer Zeit?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 6.

Bitte lesen Sie sich zunächst jede der folgenden Aussagen und/oder Fragen durch und wählen Sie dann den Punkt auf der Skala, der Sie am passendsten beschreibt.

### Q1

	1 - Nicht sehr glücklichen Menschen	2	3	4	5	6	7 - Sehr glücklichen Menschen
Im Allgemeinen halte ich mich für einen:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Q2

	1 - Unglücklicher	2	3	4	5	6	7 - Glücklicher
Im Vergleich zu den meisten meiner Altersgenossen halte ich mich für:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Q3 - Inwieweit beschreibt Sie diese Charakterisierung?

	1 - Gar nicht	2	3	4	5	6	7 - Ziemlich
Einige Leute sind im Allgemeinen sehr zufrieden. Sie genießen das Leben unabhängig von dem, was vor sich geht und machen das Beste aus allem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Q4 - Inwieweit beschreibt Sie diese Charakterisierung?

	1 - Ziemlich	2	3	4	5	6	7 - Gar nicht
Einige Leute sind in der Regel NICHT sehr glücklich. Obwohl sie nicht depressiv sind scheinen sie nie so glücklich, wie sie sein könnten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 7.

**Die nachfolgenden Aussagen würden viele Menschen als wünschenswert empfinden. Bitte beantworten Sie die Aussagen jedoch so, wie sie am Besten AUF IHR MOMENTANES LEBEN ZUTREFFEN.**

	Trifft überhaupt nicht zu	Trifft ein wenig zu	Trifft eher zu	Trifft meistens zu	Trifft vollkommen zu
Unabhängig von dem was ich tue, vergeht die Zeit sehr schnell.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein Leben dient einem höheren Zweck.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Das Leben ist zu kurz, um die Freuden, die es bereitstellen kann, aufzuschieben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich wähle Situationen, die meine Fähigkeiten und Fertigkeiten herausfordern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei der Wahl, was ich mache, berücksichtige ich immer mit, ob es anderen Menschen nutzt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ob bei der Arbeit oder Freizeit, ich bin gewöhnlich „voll dabei“ und meiner Person nicht bewusst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin immer voll drin, in dem was ich mache.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich gebe mir große Mühe euphorisch zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei der Wahl, was ich mache, berücksichtige ich immer, ob ich mich selbst darin verliere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin selten von Dingen abgelenkt, die um mich herum geschehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe die Aufgabe, die Welt zu verbessern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein Leben hat eine dauerhafte Bedeutung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei der Wahl, was ich mache, berücksichtige ich immer, ob es angenehm für mich sein wird.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Was ich mache, ist für die Gesellschaft von Bedeutung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich stimme dieser Aussage zu: "Das Leben ist kurz – mache zuerst die schönen Sachen im Leben."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich liebe es Dinge zu tun, welche meine Sinne anregen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe viel Zeit damit verbracht darüber nachzudenken, was Leben bedeutet und wie ich mich in das "Gesamtbild" einfüge.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Für mich bedeutet ein gutes Leben ein angenehmes Leben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 8.

**Verwenden Sie die angezeigte Skala und klicken Sie bitte auf die Schaltfläche, welche SIE am besten beschreibt.**

	Definitiv falsch	Größtenteils falsch	Etwas falsch	Ein bisschen falsch	Ein bisschen richtig	Etwas richtig	Größtenteils richtig	Definitiv richtig
Ich kann in vielerlei Richtungen denken, um Blockierungen zu entkommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich verfolge meine Ziele energisch.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die meiste Zeit fühle ich mich müde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es gibt viele Wege um jegliche Probleme herum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin schnell auf ein Argument eingefahren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mir fallen viele Wege ein, um die Dinge zu bekommen, die in meinem Leben wichtig sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich mache mir Sorgen über meine Gesundheit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selbst wenn andere entmutigt sind weiß ich, dass ich einen Weg finden kann, um das Problem zu lösen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine vergangenen Erfahrungen haben mich für meine Zukunft gut gewappnet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich war ziemlich erfolgreich im Leben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gewöhnlich bin ich über irgendetwas beunruhigt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich erreiche die Ziele, die ich mir selbst setze.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9.

## Wie glücklich oder unglücklich fühlen Sie sich in der Regel? WELCHE Aussage beschreibt Ihre durchschnittliche Zufriedenheit am besten?

- Extrem glücklich (ekstatisches Gefühl, fröhlich, fantastisch)
- Sehr glücklich (wirklich gutes Gefühl, beschwingt)
- Ziemlich glücklich (gute Stimmung, gutes Gefühl)
- Ein bisschen glücklich (ganz gutes Gefühl und einigermaßen fröhlich)
- Leicht glücklich (nur ein wenig über dem normalen Zustand)
- Neutral (nicht besonders glücklich oder unglücklich)
- Leicht unglücklich (nur ein bisschen unter dem neutralen Zustand)
- Ein bisschen unglücklich (nur ein wenig niedergeschlagen)
- Ziemlich unglücklich (etwas "traurig", schlechte Stimmung)
- Sehr unglücklich (deprimiert, sehr schlechte Stimmung)
- Extrem unglücklich (völlig deprimiert, völlig unglücklich)

## Betrachten Sie Ihre Gefühle einen Moment lang. Wie viel Prozent der Zeit fühlen Sie sich im Durchschnitt glücklich, unglücklich und neutral (weder glücklich noch unglücklich)?

## Wählen Sie im Folgenden Ihre bestmöglichen Einschätzungen und stellen Sie sicher, dass sich die drei Zahlen zu 100% addieren.

	So viel Prozent der Zeit fühle ich mich glücklich	So viel Prozent der Zeit fühle ich mich unglücklich	So viel Prozent der Zeit fühle ich mich neutral
Im Durchschnitt:	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>

## 10.

**Lesen Sie sich jede dieser Aussagen durch und wählen Sie die Antwort, die am besten beschreibt, wie sehr Sie zustimmen oder nicht.**

	Vollkommene Ablehnung	Ablehnung	Ein wenig Ablehnung	Weder Ablehnung noch Zustimmung	Ein wenig Zustimmung	Zustimmung	Vollkommene Zustimmung
Ich habe so viel im Leben, wofür ich dankbar sein kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich alles auflisten würde, wofür ich dankbar bin, hätte ich eine sehr lange Liste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich mir die Welt anschau sehe ich nicht viel, wofür ich dankbar sein sollte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin dankbar gegenüber einer Vielzahl von Menschen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je älter ich werde, desto mehr fühle ich mich in der Lage die Menschen, Ereignisse und Situationen, welche ein Teil meines Lebens wurden, wertzuschätzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es kann eine lange Zeit vergehen bevor ich mich dankbar gegenüber etwas oder jemanden fühle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11.

**Bewerten Sie diese Aussagen bezüglich dessen, wie genau sie Ihr GENERELLES FÜHLEN oder VERHALTEN widerspiegeln. Bewerten Sie nicht, was Sie denken wie Sie selbst sein sollten, wie Sie gerne wären oder wie sie nicht mehr sind.**

	Sehr leicht oder gar nicht	Ein wenig	Mäßig	Ziemlich	Extrem
In neuen Situationen suche ich aktiv so viele Informationen auf wie ich nur kann.	ja	ja	ja	ja	ja
Ich bin der Typ von Mensch, der die Ungewissheit des täglichen Lebens wirklich genießt.	ja	ja	ja	ja	ja
Ich bin am besten, wenn ich etwas Komplexes und Anspruchsvolles mache.	ja	ja	ja	ja	ja
Überall wohin ich gehe, bin ich auf der Suche nach neuen Dingen oder Erfahrungen.	ja	ja	ja	ja	ja
Ich betrachte herausfordernde Situationen als Chance mich weiter zu entwickeln und dazu zu lernen.	ja	ja	ja	ja	ja
Ich mache gerne Dinge, die ein wenig beängstigend sind.	ja	ja	ja	ja	ja
Ich bin immer auf der Suche nach Erfahrungen, die hinterfragen, wie ich über mich selbst und die Welt denke.	ja	ja	ja	ja	ja
Ich bevorzuge Arbeitsplätze, welche aufregend unberechenbar sind.	ja	ja	ja	ja	ja
Ich suche häufig nach Möglichkeiten, um mich selbst herauszufordern und mich als Person weiterzuentwickeln.	ja	ja	ja	ja	ja
Ich bin die Art von Mensch, die sich für unbekannte Menschen, Ereignisse und Orte begeistert.	ja	ja	ja	ja	ja

## 12.

**Lesen Sie jede Aussage durch und geben Sie daraufhin an, in wie weit die jeweilige Aussage auf Sie zutrifft.**

	Trifft überhaupt nicht zu	Trifft ein wenig zu	Trifft eher zu	Trifft meistens zu	Trifft vollkommen zu
Mein Ziel ist es, in dem was ich mache, der Beste auf der Welt zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich muss Rückschläge überwinden, um eine wichtige Herausforderung zu schaffen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neue Ideen und neue Projekte lenken mich manchmal von meinen bisherigen ab.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin ehrgeizig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Interessen ändern sich von Jahr zu Jahr.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rückschläge entmutigen mich nicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich war von einer bestimmten Idee oder einem Projekt für eine kurze Zeit lang besessen, verlor später jedoch das Interesse daran.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich arbeite hart.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich setze mir oft ein Ziel, entscheide mich später jedoch für ein anderes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Schwierigkeiten darin mich auf Projekte zu konzentrieren, deren Beendigung mehr als ein paar Monate in Anspruch nehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich beende was immer ich auch beginne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etwas von bleibendem Wert zu erreichen, ist das größte Ziel im Leben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich denke, dass Leistung überbewertet wird.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe ein Ziel erreicht, welches mehrere Jahre Arbeit in Anspruch genommen hat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin vom Erfolg getrieben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich interessiere mich alle paar Monate für neue Beschäftigungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin fleißig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13.

**Bitte nehmen Sie sich einen Moment lang Zeit, um darüber nachzudenken, was Ihrer Meinung nach Ihr Leben und Ihr Dasein wichtig und bedeutsam macht.**

	Absolut falsch	Hauptsächlich falsch	Etwas falsch	Kann ich nicht sagen, ob richtig oder falsch	Etwas richtig	Hauptsächlich richtig	Absolut richtig
Ich verstehe den Sinn meines Lebens.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Ich bin auf der Suche nach etwas, das mein Leben sinnvoll macht.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Ich bin immer auf der Suche, den Sinn meines Lebens zu finden.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Mein Leben hat einen klaren Sinn.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Ich habe ein gutes Gespür dafür, was mein Leben sinnvoll macht.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Ich habe einen befriedigend stellenden Sinn des Lebens gefunden.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Ich bin immer auf der Suche nach etwas, was mein Leben bedeutsam erscheinen lässt.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Ich suche einen Sinn oder eine Mission für mein Leben.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Mein Leben hat keinen eindeutigen Sinn.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Ich bin auf der Suche nach dem Sinn meines Lebens.	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja

14.

Im Folgenden finden Sie eine Liste von positiven Ereignissen, die jedem widerfahren können. Wenn Sie dieses Ereignis nicht erlebt haben, klicken Sie bitte auf "nicht passiert". Wenn Sie eines dieser Ereignisse IN DEN LETZTEN DREI MONATEN erlebt haben, so geben Sie bitte an, inwiefern Sie dieses Ereignis als eine positive Erfahrung erachten, indem Sie eine Antwort von "Keine" bis "Sehr" wählen.

Wenn dieses Ereignis Ihnen passiert ist, inwieweit war es für Sie eine positive Erfahrung? (Keine, Ein wenig, Etwas, Sehr)

	Nicht passiert	Keine	Ein wenig	Etwas	Sehr
Sie hatten ein sehr lustiges und spannendes Erlebnis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie sind jemanden emotional näher gekommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihre Lebensbedingungen haben sich verbessert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie hatten mehr Geld.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihre Gesundheit und Fitness hat sich verbessert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ist Ihnen ein anderes positives Ereignis in den LETZTEN DREI MONATEN passiert, welches nicht aufgelistet wurde? Wenn ja, beschreiben Sie bitte bis zu zwei weitere positive Ereignisse im nachfolgenden Textfeld und beurteilen Sie diese.

**Positives Lebensereignis - Eins.**

Bitte geben Sie an, inwiefern Sie Positives Lebensereignis – Eins als ein positives Ereignis für sich erachten, indem Sie eine Antwort von "Keine" bis "Sehr" wählen.

	Keine	Ein wenig	Etwas	Sehr
Inwieweit war dieses Ereignis eine positive Erfahrung für Sie?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Positives Lebensereignis- Zwei.**

Bitte geben Sie an, inwiefern Sie Positives Lebensereignis – Zwei als ein positives Ereignis für sich erachten, indem Sie eine Antwort von "Keine" bis "Sehr" wählen.

	Keine	Ein wenig	Etwas	Sehr
Inwieweit war dieses Ereignis eine positive Erfahrung für Sie?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15.

**Bitte denken Sie über positive Ereignisse nach, die Sie in den letzten drei Monaten erlebt haben und wie Sie auf diese Ereignisse reagiert haben, und beantworten Sie das Folgende.**

	Vollkommene Ablehnung	Ablehnung	Ein wenig Ablehnung	Weder noch Zustimmung	Ein wenig Zustimmung	Zustimmung	Vollkommene Zustimmung
Ich dachte daran die Erinnerung später mit anderen Menschen zu teilen.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ich habe versucht das Ereignis bezüglich aller sensorischen Modalitäten aufzufassen (Ansichten, Geräusche, Gerüche etc.).	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ich erinnerte mich daran, wie kurzlebig dieser Zeitpunkt war – dachte über dessen Ende nach.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ich sprang auf und ab, lief herum oder zeigte andere physikalische Äußerungen von Energie.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ich dachte zurück an Ereignisse, die dazu führten - zu einem Zeitpunkt, an dem ich es nicht hatte aber wollte.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ich dachte nur über die Gegenwart nach - war in dem Moment gefangen.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ich erinnerte mich selbst daran, wie glücklich ich war, dass diese guten Dinge mir widerfahren sind.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ich sagte mir, warum ich diese guten Dinge nicht verdiene.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ich suchte nach anderen Menschen, um es mit ihnen zu teilen.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ich überlegte mir, wie ich über dieses Ereignis wohl später nachdenken würde.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ich lachte und kicherte.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ich öffnete meine Augen weit auf und atmete tief durch - versuchte wachsender zu sein.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ich schloß meine Augen, entspannte mich und verharrte im Moment.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ich dachte darüber nach, was für eine glückliche Person ich bin, dass mir so viele gute Dinge widerfahren sind.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ich dachte über die Art und Weise nach, in der es hätte besser sein können.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ich habe zu mir selbst gesagt, dass ich stolz bin.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ich dachte daran, dass es vorüber gehen wird, bevor ich es wusste.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ich konzentrierte mich auf die Zukunft - auf einen Zeitpunkt, wenn dieses gute Ereignis zu Ende sein wird.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ich versuchte die Zeit zu stoppen/zu verlangsamen.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn
Ich dachte daran, wie beeindruckt andere sein würden.	jn	jn	jn	jn	jn	jn	jn

16.

**Bitte beantworten Sie die folgenden fünf Fragen.**

**Q1**

	Überhaupt nicht	Ein wenig	Etwas	Sehr	Ziemlich
Wenn gute Dinge in Ihrem Leben geschehen sind, inwiefern waren Sie Ihrer Meinung nach üblicherweise in der Lage diese zu schätzen oder zu genießen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q2**

	Überhaupt keine	Ein wenig	Etwas	Sehr viel	Ziemlich viel
Im Vergleich zu den meisten anderen Menschen, die Sie kennen, wie viel Freude haben Sie üblicherweise aus guten Dingen gezogen, die Ihnen widerfahren sind?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q3**

	Nicht sehr lange - 1	2	3	4	5	6	Sehr lange - 7
Wenn Ihnen etwas Gutes widerfährt, wie lange dauert dieses Gefühl im Vergleich zu den meisten anderen Menschen, die Sie kennen, gewöhnlich an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q4**

	Nie	Kaum	Manchmal	Häufig	Die meiste Zeit	Die ganze Zeit
Wenn Ihnen gute Dinge widerfahren sind, gab es da jemals Zeiten, in denen Sie dachten, dass alles seinen richtigen Weg geht; sprich, wenn Sie sich ganz oben gefühlt haben oder sehr viel Freude verspürt haben oder es Ihnen schwer gefallen ist, Ihre positiven Gefühle einzudämmen? Wie oft würden Sie sagen haben Sie sich so gefühlt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q5**

	Nie	Kaum	Manchmal	Häufig	Die meiste Zeit	Die ganze Zeit
Wie oft würden Sie sagen, dass Ihnen vor Freude nach springen oder schreien zumute ist?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17.

**Bitte beantworten Sie die folgenden vier Fragen.**

**Q1**

	Überhaupt keine	Ein wenig	Viel	Sehr viel	Ziemlich viel
Was denken Sie wie viel Kontrolle sie im Allgemeinen darüber haben, ob Ihnen gute Dinge widerfahren oder nicht?	jā	jā	jā	jā	jā

**Q2**

	Ich war normalerweise NICHT verantwortlich - 1	2	3	4	5	6	Ich war normalerweise verantwortlich - 7
Im Hinblick auf die guten Dinge in Ihrem Leben, was denken Sie, inwieweit Sie die Verantwortung für deren Auftreten üblicherweise hatten?	jā	jā	jā	jā	jā	jā	jā

**Q3**

	Fast nie	Nicht oft	Manchmal	Oft
Den meisten Menschen ist im Laufe ihres Lebens etwas Gutes widerfahren oder jemandem, den sie lieben. Im Vergleich zu anderen Personen, die Sie kennen, sind Dinge wie diese bei Ihnen oft, manchmal, nicht oft oder fast nie aufgetreten?	jā	jā	jā	jā

**Q4**

	Sehr unwahrscheinlich - 1	2	3	4	5	6	Sehr wahrscheinlich - 7
Wie wahrscheinlich oder unwahrscheinlich denken Sie ist es im Allgemeinen, dass Ihnen gute Dinge widerfahren?	jā	jā	jā	jā	jā	jā	jā

18.

Im Folgenden finden Sie eine Liste von negativen Ereignissen, die jedem zustoßen können. Wenn dieses Ereignis Ihnen nicht zugestoßen ist, klicken Sie bitte "nicht passiert". Wenn Ihnen eines dieser Dinge IN DEN LETZTEN DREI MONATEN zugestoßen ist, so geben Sie bitte an, inwiefern Sie dieses Ereignis für sich als problematisch erachten, indem Sie eine Antwort von "Gar nicht" bis "Sehr" wählen.

Wenn dieses Ereignis Ihnen zugestoßen ist, inwiefern erachten Sie es für sich als problematisch? (Gar nicht, Ein wenig, Etwas, Sehr)

	Nicht passiert	Gar nicht	Ein wenig	Etwas	Sehr
Sie hatten eine ernste Meinungsverschiedenheiten mit einer anderen Person.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie waren verletzt oder krank.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie hatten einen erheblichen finanziellen Verlust oder verloren Ihren Job.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jemand, der für sie von Bedeutung ist, hat ein ernsthaftes Problem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sie haben etwas nicht erreicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ist Ihnen ein anderes negatives Ereignis in den LETZTEN DREI MONATEN zugestoßen, welches nicht aufgelistet wurde? Wenn ja, beschreiben Sie bitte bis zu zwei weitere negative Ereignisse im nachfolgenden Textfeld und beurteilen Sie diese.

**Negatives Lebensereignis - Eins.**

Bitte geben Sie an, inwiefern Sie Negatives Lebensereignis – Eins für sich als problematisch erachten, indem Sie eine Antwort von "Gar nicht" bis "Sehr" wählen.

	Gar nicht	Ein wenig	Etwas	Sehr
Inwiefern war dieses Ereignis problematisch für Sie?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Negatives Lebensereignis- Zwei.**

Bitte geben Sie an, inwiefern Sie Negatives Lebensereignis – Zwei für sich als problematisch erachten, indem Sie eine Antwort von "Gar nicht" bis "Sehr" wählen.

	Gar nicht	Ein wenig	Etwas	Sehr
Inwiefern war dieses Ereignis ein Problem für Sie?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 19.

**Wir sind daran interessiert, wie Sie auf negative Ereignisse sowie andere Probleme oder Stressoren, welche Sie in den letzten drei Monaten erfahren haben, reagierten.**

**Würden Sie sagen, dass Sie ...?**

	Vollkommene Ablehnung	Ablehnung	Ein wenig Ablehnung	Weder Ablehnung noch Zustimmung	Ein wenig Zustimmung	Zustimmung	Vollkommene Zustimmung
Denken: "Warum kann ich es nicht einfach sein lassen?".	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Denken: "Warum muss ich immer auf diese Weise reagieren?".	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Denken: "Ich werde mich nicht konzentrieren können, wenn ich mich weiterhin so fühle".	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Denken: "Warum kann ich mit manchen Dingen nicht besser umgehen?".	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Über all Ihre Schwächen, Fehler, Verschuldungen, Versehen nachdenken.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ
Sich Gedanken darüber gemacht haben, wie wütend Sie mit sich selbst waren.	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ	jñ

20.

**Im Folgenden finden Sie eine Liste mit 20 Möglichkeiten, wie Sie sich gefühlt oder verhalten haben könnten. Bitte geben Sie an, wie oft Sie sich während der VERGANGENEN WOCHE in dieser Weise gefühlt haben.**

**Während der VERGANGENEN WOCHE:**

	Selten oder nie (weniger als 1 Tag)	Ein wenig oder etwas (1-2 Tage)	Gelegentlich oder mittelmäßig (3-4 Tage)	Meistens oder ständig (5-7 Tage)
1. Ich fühlte mich von Dingen gestört, die mich normalerweise nicht stören.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich hatte keinen Appetit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ich spürte, dass ich mich selbst mit der Hilfe meiner Familie oder Freunden nicht befreien könnte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich spürte, dass ich gerade so gut wie andere Menschen war.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ich hatte Probleme damit, mich auf das zu konzentrieren, was ich gerade machte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich fühlte mich depressiv.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ich fühlte, dass ich mich bei allem, was ich tat, bemühen musste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ich fühlte mich voller Hoffnung bezüglich der Zukunft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ich dachte, dass mein Leben ein Misserfolg ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ich fühlte mich ängstlich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Mein Schlaf war unruhig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ich war glücklich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Ich habe weniger geredet als üblich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Ich fühlte mich einsam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Die Menschen waren unfreundlich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Ich habe das Leben genossen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Ich hatte Momente, in denen ich plötzlich losweinte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Ich fühlte mich traurig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Ich fühlte, dass die Leute mich nicht mögen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Ich konnte nichts "auf die Beine stellen".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21.

## Wie oft fühlen Sie sich so?

	Nie	Fast nie	Manchmal	Häufig	Ständig
Wie oft fühlen Sie einen Mangel an Gesellschaft?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie oft fühlen Sie sich ausgeschlossen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie oft fühlen Sie sich von den anderen isoliert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Wie oft denken Sie über den Sinn Ihres Lebens nach?

	Nie	Selten	Manchmal	Häufig	Meistens
Ich denke über den Sinn des Lebens nach:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Wie oft fühlen Sie sich so?

	Nie	Selten	Manchmal	Häufig	Meistens	Ständig
Wie oft fühlen Sie sich ganz oben und völlig erfasst von dem, was Sie tun? (z.B. völlig vertieft, "im Flow", "im Lauf")	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Inwieweit stimmen Sie der folgenden Aussage zu?

	Vollkommene Ablehnung	Ablehnung	Ein wenig Ablehnung	Weder noch Zustimmung	Ein wenig Zustimmung	Zustimmung	Vollkommene Zustimmung
Alles in allem bin ich mit der Weise, wie ich mein Leben nutze, zufrieden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Wie häufig oder selten machen Sie derzeit diese Erfahrungen?

	Fast nie	Sehr selten	Eher selten	Eher häufig	Sehr häufig	Fast immer
Ich ertappe mich dabei Dinge zu erledigen, ohne ihnen dabei Aufmerksamkeit zu schenken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich ertappe mich dabei, mit meinen Gedanken in der Zukunft oder in der Vergangenheit zu schweben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Die nächsten beiden Fragen beziehen sich auf Ihre Meinung hinsichtlich einem Leben voller Glück.

	Überhaupt nicht									Extrem
Wie WICHTIG ist für Sie ein Leben voller Glück?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie SICHER sind Sie sich, dass Sie imstande sind, ein Leben voller Glück zu führen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Bitte geben Sie Ihre Zustimmung zu diesen Aussagen an.

	Vollkommene Ablehnung	Ablehnung	Eher Ablehnung	Eher Zustimmung	Zustimmung	Vollkommene Zustimmung
Ihr Glück ist etwas, an dem Sie NICHT sehr viel ändern können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ihre Intelligenz ist etwas, an der Sie durch Anstrengung und Ausdauer etwas ändern KÖNNEN.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Wellbeing Study - June 2010 German

**Bewerten Sie bitte auf einer Skala von 0 bis 10, inwiefern Sie derzeit Ihr Leben im Einklang mit Ihren Werten leben, wobei 0 bedeutet, dass Sie Ihr Leben NICHT im Einklang mit Ihren Werten leben, und 10 bedeutet, dass Sie Ihr Leben IM Einklang mit Ihren Werten leben (Was ist für Sie am wichtigsten).**

	Sie leben Ihr Leben NICHT im Einklang mit Ihren Werten - 0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Sie leben Ihr Leben IM Einklang mit Ihren Werten - 10
Inwiefern leben Sie Ihr Leben derzeit im Einklang mit Ihren Werten (Was ist für Sie am wichtigsten)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 22. Demographische Informationen

In den folgenden Fragen bitten wir Sie um Hintergrundinformationen zu Ihrer Person, um entscheiden zu können, wie repräsentiv unsere Stichprobe ist. Ihre individuellen Informationen werden streng vertraulich behandelt.

### Was ist Ihr Geschlecht?

Männlich  Weiblich

### Geburtsdatum?

	Tag	Monat	Jahr
Geburtsdatum?	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="6"/>

### Land, in dem Sie derzeitig leben?

### Stadt, in der Sie derzeitig leben?

### Ihre ethnische Zugehörigkeit?

### Beruf?

Bitte seien Sie so genau wie möglich - z. B. "Krankenschwester, intensive Betreuung", "Krankenschwester, Notaufnahme" oder "Lehrer, Gymnasium", "Lehrer, Grundschule" usw.

### Wie viele bezahlte Stunden PRO WOCHE haben Sie durchschnittlich in den letzten drei Monaten abgeleistet?

	Stunden pro Woche
Durchschnittlich bezahlte Stunden pro Woche?	<input type="text" value="6"/>

### Wie würden Sie Ihren Beziehungsstatus beschreiben?

	Singel	Verheiratet	In einer langen Beziehung (1 Jahr+)	Geschieden	Getrennt	Verwitwet	Sonstig
Beziehungsstatus?	<input type="text" value="ja"/>	<input type="text" value="ja"/>	<input type="text" value="ja"/>	<input type="text" value="ja"/>	<input type="text" value="ja"/>	<input type="text" value="ja"/>	<input type="text" value="ja"/>

Sonstig (bitte erläutern)

## 23. Vielen Dank

**Gibt es irgendetwas, was Sie uns noch mitteilen möchten? Wenn ja, so geben Sie es bitte hier ein:**

Wenn Sie unten auf "Fertig" klicken, werden Ihre Antworten eingereicht. Ihre Eingabe wird streng vertraulich behandelt und Sie können auf keine Weise identifiziert werden.

Es würde uns ebenfalls enorm weiterhelfen, wenn Sie Ihrem Partner / Freunde / Familie / Kollegen sowie E-Mail-Verzeichnis eine Nachricht zu dieser Studie schicken würden!

Ich möchte mich noch einmal bei Ihnen für Ihre Teilnahme bedanken. Ich weiß Ihre Hilfe sehr zu schätzen und sie wird dazu beitragen, ein besseres Verständnis des menschlichen Wohlbefinden zu erlangen.

Die nächste Frage ist optional. Die Forscher-Gruppe wird Ihre Handy-Nummer nur dann benutzen und Ihnen eine Nachricht schicken, wenn es ein Problem mit Ihrer E-Mail-Adresse gibt.

**Diese Frage ist optional.**

**Telefonnummer:**

Handy:

Dieses Forschungsprojekt wird von Aaron Jarden geleitet. Er ist Dozent für Psychologie und Präsident der neuseeländischen Gesellschaft für Positive Psychologie. Für weitere Informationen können Sie Aaron oder einen der anderen Hauptverantwortlichen kontaktieren:

Aaron Jarden - aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz  
Dr. Alexander MacKenzie - alexander.mackenzie@canterbury.ac.nz  
Dr. Todd Kashdan - tkashdan@gmu.edu  
Associate Professor Paul Jose - paul.jose@vuw.ac.nz  
Professor Ormond Simpson – o.p.simpson@open.ac.uk  
Dr. Kennedy Mclachlan - kennedy.mclachlan@openpolytechnic.ac.nz