

Online-Material 8

Fragen nach psychologischem Wohlbefinden

(adaptiert nach Fava & Tomba, Journal of Personality 2009)

Dimension	Mögliche Fragen
Bewältigung der Umwelt	<p>»Fühlen Sie sich im Allgemeinen verantwortlich für die Situation, in der Sie leben?«</p> <p>»Fühlen Sie sich in der Lage, Chancen in Ihrem Leben optimal zu nutzen (im Beruf, in Beziehungen, in der Gemeinschaft, etc.), um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen?«</p> <p>»Glauben Sie, dass Sie sich in Menschengruppen und Ihr direktes Umfeld integrieren können, zum Beispiel dadurch, dass Sie Menschen und Umgebung danach auswählen, ob diese zu Ihren persönlichen Bedürfnissen und Werten passen?«</p>
Persönliche Entwicklung	<p>»Ist Ihr Leben Ihrer Meinung nach ein Prozess aus Lernen, Veränderungen und Wachstum?«</p> <p>»Haben Sie das Gefühl, Ihr Potenzial in Ihrem bisherigen Leben voll ausgeschöpft zu haben?«</p> <p>»Haben Sie den Eindruck, sich als Mensch über die Jahre weiterentwickelt und einen Reifungsprozess durchlebt zu haben?«</p>
Lebensziel und -sinn	<p>»Genießen Sie es, Zukunftspläne zu schmieden und daran zu arbeiten, diese in die Tat umzusetzen? Erhalten Sie dadurch eine Orientierung in Ihrem Leben?«</p> <p>»Fühlen Sie sich gut, wenn Sie an das denken, was Sie in der Vergangenheit gemacht und erlebt haben und an das, was Sie gerne in der Zukunft machen und erleben würden?«</p> <p>»Haben Sie manchmal das Gefühl, alles im Leben getan und erlebt zu haben, was es zu tun und zu erleben gibt?«</p>

Dimension	Mögliche Fragen
Autonomie	<p>»Ist es Ihnen wichtiger, nach Ihren eigenen Prinzipien zu leben als sich an andere anzupassen?«</p> <p>»Stehen Sie selbstbewusst zu Ihren Ansichten, auch wenn diese entgegengesetzt zum allgemeinen Konsens sind?«</p> <p>»Bewerten Sie sich anhand Ihrer eigenen Werte oder sind Ihnen die Werte anderer wichtiger?«</p>
Selbstakzeptanz	<p>»Fühlen Sie sich im Allgemeinen selbstsicher und wohl?«</p> <p>»Mögen Sie die meisten Facetten Ihrer Persönlichkeit einschließlich Ihrer Schwächen?«</p> <p>»Wenn Sie auf Ihre Lebensgeschichte schauen, sind Sie zufrieden damit, wie die Dinge gelaufen sind?«</p>
Positive Beziehungen zu anderen	<p>»Haben Sie das Gefühl, viel aus Ihren Freundschaften zu ziehen?«</p> <p>»Genießen Sie persönliche, gemeinsame Gespräche mit Familienmitgliedern und Freunden, in denen Mitgefühl eine große Rolle spielt?«</p> <p>»Würden Menschen Sie als eine hilfsbereite Person bezeichnen, die gerne Zeit mit anderen teilt, und fällt es Ihnen leicht, sich persönlich zu öffnen, wenn Sie mit anderen reden?«</p>