

Der "Lebenszufriedenheits-Fragebogen" von Ed Diener

Lebenszufriedenheit und Glück werden als Begriff immer wieder synonym gebraucht, wobei manche Wissenschaftler den Begriff "Glück" eher vermeiden, da er ihnen zu unspezifisch oder ungenau ist. Ed Diener, Professor für Psychologie an der Universität von Illinois, gehört zu diesen „Vermeidern“, und so hat er seinen Fragebogen nicht "Glücks-Skala", sondern "Lebenszufriedenheits-Skala ("Satisfaction with Life Scale", SWLS) genannt.

Der Fragebogen besteht aus nur 5 Fragen und gibt in einer Minute Auskunft darüber, wie jemand allgemein mit seinem eigenen Leben zufrieden ist. Er misst also das sogenannte "**LebensGLÜCK**".

Der "Lebenszufriedenheits-Fragebogen" von Ed Diener

Im folgendem sind 5 Feststellungen, denen Sie vielleicht zustimmen oder die Sie ablehnen. Benutzen Sie eine der folgenden sieben Beurteilungen und schreiben Sie hinter jede Zeile unter „Meine Beurteilung“ die entsprechende Zahl. Bitte seien Sie offen und ehrlich bei Ihrer Antwort.

Feststellungen	Meine Beurteilung	Bemerkungen
1. In den meisten Bereichen verläuft mein Leben nahe an meinen Idealvorstellungen.		
2. Meine Lebensbedingungen sind ausgezeichnet.		
3. Ich bin zufrieden mit meinem Leben.		
4. Bis jetzt habe ich die wichtigen Dinge, die ich haben wollte, bekommen.		
5. Wenn ich mein Leben wiederholen könnte, würde ich fast nichts anders machen.		
Gesamt-Ergebnis (Punkte)		

Beurteilungen

7 Starke Zustimmung 6 Zustimmung 5 Schwache Zustimmung 4 Weder Zustimmung noch Ablehnung 3 Schwache Ablehnung 2 Ablehnung 1 Starke Ablehnung

Wenn Ihnen spontan etwas zu den einzelnen Feststellungen einfällt (Veränderungen, Aktivitäten usw.), dann halten Sie es schon mal unter „Bemerkungen“ fest.

Bitte wenden – oder Seite 2

Auswertung

Hier ist die Auswertung des Fragebogens "Lebenszufriedenheit" von Ed Diener.

Zähle alle Punkte zusammen und finde heraus, an welcher Stelle der Lebenszufriedenheits-Skala Du stehst.

Summe aller Punkte	Lebenszufriedenheit
35-31	Extrem zufrieden
30-26	Zufrieden
25-21	Etwas zufrieden
20	Neutral
19-15	Etwas unzufrieden
14-10	Unzufrieden
9 - 5	Extrem unzufrieden



Mein persönliches Ergebnis:

.....Punkte und bedeutet:

Was leite ich daraus für mein Leben ab?

Weiter wie bisher?

Veränderungen: Was? Wie? Wann? Konkrete Maßnahmen (empfehle einen Maßnahmenplan Do-it)

Mit wem spreche ich darüber? Wer hilft mir dabei?

© Akademie LebensGLÜCK®

Roland Betz UnternehmerBerater - GlücksBotschafter - ErfolgsCoach

91301 Forchheim Telefon: 09191-9790300 mobil: 0151-53932851

rolandbetz@hotmail.de <http://www.humanhappiness.de>

Mitunterzeichner von: www.aufruf-zum-leben.de

17.10.16

Quelle: <http://www.gluacksarchiv.de/inhalt/lebenszufriedenheit.htm>