

Messen Sie Ihren Glücks- quotienten

Die Menschen in Dänemark sind am glücklichsten, die Deutschen landen leider nur im Mittelfeld. Wann immer solche Hitlisten in der Zeitung stehen, gehen sie in den meisten Fällen auf den sogenannten World Value Survey zurück, kurz WVS (Infos: www.worldvaluesurvey.org). Seit 1981 misst und vergleicht dieses internationale Forschungsnetzwerk alle fünf Jahre unter anderem die Lebenszufriedenheit („happiness“) der Menschen in insgesamt 62 Ländern. Gerade läuft die sechste Befragungswelle, die Ende 2012 mehr als 90 000 Interviews umfassen wird. Der WVS-Test besteht insgesamt aus 250 Fragen – natürlich zu viele, um sie hier abzudrucken. Die folgenden 25 Fragen sind deshalb eine Art WVS-Kurzversion.

ANLEITUNG

Kreuzen Sie bitte hinter jeder Aussage im Kasten rechts an, wie zutreffend Sie sie für sich und Ihre Lebenseinstellung finden. Ein A bedeutet, dass die Aussage 100-prozentig, voll und ganz auf Sie zutrifft. Ein F zeigt, dass Ihre Zustimmung unter 60 Prozent liegt, es Ihnen also schon schwerer fällt, zuzustimmen – über eine Fifty-fifty-Haltung bis hin zur Ablehnung.



TEST

● ● ● ● ● ● ●
A B C D E F

- | | |
|---|---------------|
| 1 Ich fühle mich selten gestresst. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 2 Mit meiner beruflichen Laufbahn bin ich zufrieden. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 3 Ich achte auf meine Gefühle und lasse mich von ihnen leiten. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 4 Ich lache und lächle viel – jeden Tag. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 5 Ich werde selten ärgerlich oder wütend. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 6 Alles in allem mögen andere Menschen mich und meine Gesellschaft. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 7 Ich habe so leicht vor nichts Angst. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 8 Meistens habe ich eine tolle Zeit. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 9 Ändern sich die Umstände, fällt es mir meistens leicht, mich anzupassen. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 10 Ich habe nicht das Bedürfnis, mit anderen Menschen zu konkurrieren. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 11 Mein Leben ist ein Abenteuer und ein großer Spaß. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 12 Ich verbringe nicht viel Zeit damit, mir Sorgen zu machen. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 13 Die Welt ist für mich schön und voller Möglichkeiten. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 14 Ich schlafe gut und wache morgens erholt auf. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 15 Ich konzentriere mich auf die Lösung, nicht auf das Problem. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 16 Die meiste Zeit fühle ich mich entspannt. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 17 Ich kenne meine Fähigkeiten und bin meistens zuversichtlich. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 18 Auch wenn ich allein bin, fühle ich mich meistens gut. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 19 Fehler der Vergangenheit bereue ich nicht. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 20 Für mich sind Streitereien reine Zeitverschwendung. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 21 Ich bin immer offen für neue Ideen für mein Leben. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 22 Ich lebe mein Leben, wie ich es will – und lasse andere das auch tun. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 23 Ich reagiere nicht neidisch oder vorwurfsvoll, wenn andere bekommen, was ich will. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 24 Wenn ich über etwas unglücklich bin, versuche ich es zu ändern. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| 25 Ich mag mich so, wie ich bin. | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |