

# **Brief Inventory of Thriving (BIT)**

Copyright © 2014 Ed Diener, Rong Su, and Louis Tay

## **Reference:**

Su, R., Tay, L., & Diener, E. (in press). The development and validation of Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-being*.

**Bitte lesen Sie die folgenden Aussagen und beantworten Sie jede Frage anhand der unten aufgeführten Skala.**

- 1. Stimme gar nicht zu**
- 2. Stimme nicht zu**
- 3. Stimme weder zu noch nicht zu**
- 4. Stimme zu**
- 5. Stimme völlig zu**

1. Mein Leben hat einen klares Ziel
2. Ich sehe meiner Zukunft optimistisch entgegen
3. Mein Leben läuft gut
4. Ich fühle mich meistens gut
5. Was ich im Leben tue, ist wertvoll und erstrebenswert
6. Wenn ich mich einer Sache voll und ganz zuwende, kann ich darin auch erfolgreich sein
7. Ich erreiche die meisten meiner Ziele
8. Bei den meisten meiner Aktivitäten bin ich voller Energie
9. Es gibt Menschen, die mich als Mensch schätzen
10. Ich fühle mich meiner Gemeinde/meinem Viertel zugehörig

# **Comprehensive Inventory of Thriving (CIT)**

Copyright © 2014 Ed Diener, Rong Su, and Louis Tay

**Bitte lesen Sie die folgenden Aussagen und beantworten Sie jede Frage anhand der unten aufgeführten Skala.**

- 1. Stimme gar nicht zu**
- 2. Stimme nicht zu**
- 3. Stimme weder zu noch nicht zu**
- 4. Stimme zu**
- 5. Stimme völlig zu**

## **I. Beziehung**

### **Unterstützung**

1. Es gibt Menschen, auf deren Hilfe ich mich verlassen kann
2. Es gibt Menschen, die mich unterstützen und ermutigen
3. Es gibt Menschen, die mich als Mensch schätzen

### **Gemeinschaft**

1. Ich leiste meinen Beitrag, wenn in meiner Gemeinde bzw. meinem Stadtviertel etwas getan werden muss
2. Ich lade Nachbarn zu mir nach Hause ein
3. Ich suche Mittel und Wege, um meinen Nachbarn zu helfen, wenn sie Hilfe brauchen

### **Vertrauen**

1. Ich kann den Menschen in der Gesellschaft, in der ich lebe, vertrauen
2. Die Menschen in meiner Nachbarschaft sind vertrauenswürdig
3. Die meisten Menschen, denen ich begegne, sind ehrlich

### **Respekt**

1. Andere Menschen respektieren mich
2. Andere Menschen sind höflich zu mir
3. Ich werde genauso respektvoll behandelt wie andere auch

### **Einsamkeit**

1. Ich fühle mich einsam
2. Ich fühle mich oft ausgeschlossen
3. Es gibt niemanden, mit dem ich mich eng verbunden fühle

### **Gehörig**

1. Ich fühle mich meiner Gemeinde/meinem Viertel zugehörig
2. Ich fühle mich meinem Bundesland zugehörig
3. Ich fühle mich meinem Land zugehörig

## **II. Engagement**

### **Engagement**

1. Ich gehe in meinen Aktivitäten voll auf
2. Bei den meisten meiner Aktivitäten bin ich voller Energie
3. Wenn ich an etwas arbeite, bin ich davon begeistert

## **III. Können**

### **Fähigkeit**

1. Ich wende das, was ich kann, oft im täglichen Leben an
2. Ich wende oft meine Begabungen an
3. Ich kann jeden Tag das tun, was ich gut kann

### **Lernen**

1. Gestern habe ich etwas Neues gelernt
2. Es ist mir wichtig, neue Dinge zu lernen
3. Ich lerne jeden Tag etwas dazu

### **Vollbringung**

1. Ich erreiche die meisten meiner Ziele
2. Ich erfülle meine Ambitionen
3. Ich bin auf dem besten Weg, meine Träume zu erfüllen

### **Selbstwirksamkeit**

1. Wenn ich mich einer Sache voll und ganz zuwende, kann ich darin auch erfolgreich sein
2. Ich bin zuversichtlich, dass ich mit unerwarteten Ereignissen umgehen kann
3. Ich glaube, dass ich in den meisten Dingen kompetent bin/dass ich die meisten Dinge gut hinbekomme

### **Selbstwert**

1. Was ich im Leben tue, ist wertvoll und erstrebenswert
2. Das, was ich mache, trägt zum Gemeinwohl bei
3. Die Arbeit, die ich verrichte, ist für andere wichtig

## **IV. Autonomie**

### **Steuerung**

1. Die meisten Lebensentscheidungen treffen andere für mich
2. Die Lebensentscheidungen, die ich treffe, sind nicht wirklich meine Entscheidungen
3. Andere entscheiden, was ich tun kann und was nicht

## **V. Sinn**

### **Sinn und Zweck**

1. Mein Leben hat einen klares Ziel
2. Ich habe im Leben einen zufriedenstellenden Sinn gefunden
3. Ich weiß, was meinem Leben Sinn gibt

## **VI. Optimismus**

### **Optimismus**

1. Ich sehe meiner Zukunft optimistisch entgegen
2. Ich habe eine positive Lebensanschauung
3. Ich erwarte in meinem Leben mehr Gutes als Schlechtes

## **VII. Subjektives Wohlbefinden**

### **Lebenszufriedenheit**

1. In den meisten Bereichen ist mein Leben nah an meinem Ideal
2. Ich bin mit meinem Leben zufrieden
3. Mein Leben läuft gut

### **Positive Gefühle**

1. Ich fühle mich meistens positiv
2. Ich fühle mich meistens glücklich
3. Ich fühle mich meistens gut

### **Negative Gefühle**

1. Ich fühle mich meistens negativ
2. Ich fühle mich meistens unglücklich
3. Ich fühle mich meistens schlecht