**FLOURISHING Skala**

© Copyright Ed Diener und Robert Biswas-Diener, Januar 2009

Sie finden unten 8 Aussagen, denen Sie in unterschiedlichem Maß zustimmen können. Bitte geben Sie für jede Aussage Ihre Zustimmung auf der Skala von 1 bis 7 an, indem Sie jeweils einen Wert zwischen 1 und 7 eintragen.

7 – stimme vollständig zu

6 – stimme zu

5 – stimme eher zu

4 – weder - noch

3 – stimme eher nicht zu

2 – stimme nicht zu

1 – stimme überhaupt nicht zu

\_\_\_\_ Ich führe ein sinnerfülltes und bedeutsames Leben.

\_\_\_\_ Meine sozialen Beziehungen sind unterstützend und bereichernd.

\_\_\_\_ Ich bin engagiert und interessiert bei meinem täglichen Tun.

\_\_\_\_ Ich trage aktiv zum Glück und Wohlbefinden anderer bei.

\_\_\_\_ Bei Tätigkeiten, die mir wichtig sind, bin ich kompetent und handlungsfähig.

\_\_\_\_ Ich bin ein guter Mensch und führe ein gutes Leben.

\_\_\_\_ Ich sehe optimistisch in meine Zukunft.

\_\_\_\_ Andere Menschen respektieren mich.

Auswertung:

Addieren Sie die Zahlenwerte (von 1-7) für alle 8 Antworten. Das Ergebnis kann zwischen 8 (niedrigstmögliches Ergebnis) bis 56 (höchstmögliches Ergebnis) variieren. Ein hoher Wert bedeutet, dass die Person über viele psychologische Ressourcen und Stärken verfügt.