

Orientierungen zum Glück

	Trifft auf mich zu:	sehr	meistens	etwas	ein wenig	gar nicht	
1. Was ich auch tue, die Zeit vergeht wie im Flug.							E
2. Mein Leben dient einem höheren Zweck.							M
3. Das Leben ist zu kurz, um die Freuden, die es bietet, aufzuschieben.							P
4. Ich suche mir Situationen, die meine Fähigkeiten und mein Geschick herausfordern.							E
5. Bei der Auswahl von Aktivitäten achte ich immer darauf, dass sie anderen Menschen nützen.							M
6. Ob bei der Arbeit oder beim Spiel, ich bin mit Leib und Seele dabei und mir meiner selbst nicht bewusst.							E
7. Ich gehe immer völlig in dem auf, was ich tue.							E
8. Ich tue alles dafür, um mich in Hochstimmung zu versetzen.							P
9. Bei der Auswahl von Aktivitäten berücksichtige ich immer, ob ich mich in ihnen verlieren kann.							E
10. Ich lasse mich selten durch Dinge ablenken, die um mich herum passieren.							E
11. Ich trage Verantwortung, die Welt besser zu machen.							M
12. Mein Leben hat einen bleibenden Sinn.							M
13. Bei der Auswahl von Aktivitäten ist es mir immer wichtig, dass sie Spass machen.							P
14. Was ich tue, spielt eine Rolle für die Gesellschaft.							M
15. Ich stimme der Aussage zu: „Das Leben ist kurz – iss das Dessert zuerst“.							P
16. Ich tue gerne Dinge, die meine Sinne anregen.							P
17. Ich denke gerne darüber nach, worin der Sinn des Lebens besteht und wo mein Platz darin ist.							M
18. Für mich bedeutet ein gutes Leben ein Leben, das Vergnügen bereitet.							P
		5	4	3	2	1	

Auswertung

Life of Pleasure

Summe der P-Fragen (6 – 30 Punkte): _____

Grundidee ist so viel Genuss und Befriedigung (Spas/Vergnügen/ positive Emotionen) wie nur möglich im Leben zu haben. Erlernen der Skills, um diese zu verstärken (ausweiten, ausdehnen).

Bei welchen Gelegenheiten erlebe ich Vergnügen im Beruf?

Bei welchen Gelegenheiten erlebe ich Vergnügen in der Freizeit?

Life of Engagement

Summe der E- Fragen (6 – 30 Punkte): _____

Grundidee ist so viel Flow wie nur möglich im Leben zu haben und daraus Befriedigung, Erfüllung, Belohnung zu ziehen.

Bei welchen beruflichen Tätigkeiten erlebe ich Flow?

Bei welchen außerberuflichen Tätigkeiten erlebe ich Flow?

Life of Meaning

Summe der M- Fragen (6 – 30 Punkte): _____

Man benutzt die Signaturstärken, um sich irgendwo einzubringen. Man identifiziert seine Charakterstärken und setzt sie ein um Institutionen zu dienen, die man schätzt.

Wo liegt für mich Lebenssinn in meiner Arbeit an der Schule?

Worin finde ich Sinn im Leben?