

WIE GLÜCKLICH SIND SIE?

Mit dem Oxford Happiness Questionnaire finden Sie es heraus

Einer der bekanntesten Tests, den aktuellen Level seines Glücksempfindens zu messen, ist der Oxford Happiness Questionnaire, der von den Psychologen Michael Argyle und Peter Hills entwickelt wurde.

Der Test besteht aus 29 Aussagen, zu denen Sie sich selbst mit folgenden Bewertungsmöglichkeiten einschätzen:



- 1 = stimmt absolut nicht
- 2 = stimmt häufig nicht
- 3 = stimmt teilweise nicht
- 4 = stimmt ein wenig
- 5 = stimmt häufig
- 6 = stimmt absolut

Drucken Sie den Bogen aus. Lesen Sie sich die Aussagen durch und notieren Sie entsprechende Zahl hinter jeder Aussage. Antworten Sie möglichst spontan. Es gibt weder „richtig“ noch „falsch“. Schätzen Sie sich ehrlich ein, denn nur erhalten Sie ein aussagekräftiges Ergebnis. Und wenn Ihnen die Einschätzung einer Aussage schwer fällt, geben Sie den Wert an, der die meiste Zeit für Sie stimmig ist.

LOS GEHT'S!

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1. So, wie ich bin, fühle mich nicht besonders wohl. 🍷..... | <input type="checkbox"/> |
| 2. Mich interessieren andere Menschen. | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ich finde das Leben sehr lebenswert. | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ich habe anderen gegenüber warmherzige Gefühle. | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ich wache selten ausgeruht auf. 🍷..... | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ich bin nicht sonderlich optimistisch in Bezug auf die Zukunft. 🍷..... | <input type="checkbox"/> |
| 7. Ich finde so manches belustigend. | <input type="checkbox"/> |
| 8. Ich bin immer engagiert und beteiligt. | <input type="checkbox"/> |
| 9. Das Leben ist gut. | <input type="checkbox"/> |
| 10. Ich glaube nicht, dass die Welt ein guter Ort ist. 🍷..... | <input type="checkbox"/> |
| 11. Ich lache viel. | <input type="checkbox"/> |
| 12. Ich bin mit allem in meinem Leben zufrieden. | <input type="checkbox"/> |
| 13. Ich glaube nicht, dass ich attraktiv bin. 🍷..... | <input type="checkbox"/> |

EIGENSINN LEBENSLUST

14. Es besteht eine Kluft zwischen dem,
was ich tun will und dem was ich getan habe. 🍷.....
15. Ich bin sehr glücklich.
16. Ich kann in allem etwas Schönes finden.
17. Ich habe immer eine aufheiternde Wirkung auf andere.
18. Für das, was ich wirklich tun will, finde ich auch Zeit.....
19. Ich fühle, dass ich nicht besonders viel Kontrolle über mein Leben habe. 🍷.....
20. Ich bin imstande, die Dinge anzugehen und könnte Bäume ausreißen.
21. Ich fühle mich geistig fit.
22. Ich erlebe oft Freude und Begeisterung.
23. Mich zu entscheiden, fällt mir schwer. 🍷.....
24. Ich sehe keinen bestimmten Sinn und Zweck in meinem Leben. 🍷.....
25. Ich fühle mich energiegeladen.
26. Normalerweise habe ich mein Leben im Griff.
27. Ich habe keinen Spaß mit anderen Menschen. 🍷.....
28. Ich fühle mich nicht sonderlich gesund. 🍷.....
29. Ich habe keine besonders glücklichen Erinnerungen an die Vergangenheit. 🍷.....
- Summe (Bitte schauen Sie zuerst, was es mit dem 🍷 auf sich hat).....



BERECHNEN SIE IHR ERGEBNIS

Schritt 1:

Die Einträge, mit einem 🍷 gekennzeichnet sind, werden in umgekehrter Reihenfolge gewertet. Wenn Sie also bei einer Aussage mit 🍷 eine "1" notiert haben, streichen Sie diese und ersetzen sie mit einer "6". Eine "2" wird zur "5"; die "3" zu einer "4", die "4" zu einer "3", die "5" zu einer "2" und eine "6" zu einer "1". – Achtung: Wirklich nur da, wo ein 🍷 steht!

Schritt 2:

Nun addieren Sie Ihre Werte für alle 29 Fragen zusammen. Achten Sie darauf, dass Sie für die 12 Aussagen mit 🍷, die in umgekehrter Reihenfolge gewertet werden, wirklich die neuen Zahlen verwenden.

Schritt 3:

Nun dividieren Sie das Ergebnis durch 29. Das ist Ihr aktueller Glückswert.

DAS BEDEUTET IHR ERGEBNIS

1-2 Punkte:

Überhaupt nicht glücklich. Vielleicht haben Sie gerade eine schwierige Zeit, beispielsweise nach einer Trennung oder aufgrund von Problemen in der Arbeit. Sollten Sie sich über einen längeren Zeitraum unglücklich und antriebslos fühlen, empfehle ich Ihnen zu prüfen, ob Sie an einer Depression leiden. Dann sollten Sie sich professionelle Hilfe holen und so etwas für sich und Ihre Gesundheit tun.

2-3 Punkte:

Etwas unglücklich. Nehmen Sie sich Zeit, horchen Sie in sich hinein und überlegen Sie, welche Ursachen Ihr derzeit unglückliches Befinden haben kann. Tipps und Anregungen zur Selbstreflexion und zu aktiven Steigerung Ihrer Lebensfreude finden Sie auf in meinem *Blog „Eigensinn & Lebenslust“*. Zudem gibt es eine Menge guter Bücher. Wichtig ist: Tun Sie aktiv etwas für sich, wenn Sie erfüllt leben wollen.

3-4 Punkte:

Weder besonders glücklich, noch besonders unglücklich, sondern Durchschnitt. Da geht noch eine ganze Menge mehr in Sachen Lebensfreude. Informieren Sie sich über die Möglichkeiten die Sie haben, Ihr Wohlbefinden zu steigern, beispielsweise in *meinem Blog*. Wichtig ist, dass Sie aktiv und regelmäßig etwas für sich tun und Glücksgewohnheiten entwickeln, statt auf zufällig vorbeiflatterndes Glück zu warten.



4 Punkte:

Einigermaßen glücklich oder mäßig glücklich. Mit glatt 4 Punkten haben Sie den Wert getroffen, den die meisten Testabsolventen erreichen. Es mag beruhigen, wenn man zum Schnitt gehört. Doch man kann sich auch darauf ausruhen. Letztlich geht es um Ihr persönliches Lebensglück. Nach oben ist jedenfalls noch Potential. Tipps, Übungen und Wissen rund um das Thema finden Sie *in meinem Blog*.

4-5 Punkte:

Eher glücklich. Ziemlich glücklich. Sie fühlen sich wohl und sind gut drauf. Steigern können Sie Ihr Glück noch, indem Sie prüfen, inwieweit Sie in allen Lebensbereichen schon das tun, was Sie wirklich wollen. Direkt gefragt: Wie steht es um Ihren Eigensinn und Ihre Zielerreichung? Wesentlichen Einfluss auf unser Wohlbefinden haben zudem die Gesundheit und die Qualität unserer Beziehungen. Tipps und Wissen dazu gibt es in *meinem Blog*. Ums Tun, Dranbleiben und Verwirklichen von persönlichen Zielen geht es auf meiner Webseite www.yvonne-rubin.de.

5-6 Punkte:

Sehr glücklich. Ihr Wohlbefinden verschafft Ihnen nicht nur gute Gefühle, sondern hilft Ihnen auch gesund zu bleiben, befriedigende Beziehungen zu leben und Ihre Ziele zu erreichen. Herzlichen Glückwunsch und weiter so!

6 Punkte:

Zu glücklich. Klingt komisch, aber Sie haben richtig gelesen. Die Forscher haben herausgefunden, dass überglückliche Menschen in Sachen Zielerreichung weniger erfolgreich sind, beispielsweise bei Arbeitsaufgaben, Schulnoten oder sportlichen Leistungen. Nachvollziehbar wird das, wenn man sich Frischverliebte auf Wolke Sieben anschaut. Aber ist es nicht herrlich, dass es zeitweise derartige Zustände gibt? Und es lässt ja auch wieder nach. ;-)

TIPP:

Wenn Sie ihr Wohlbefinden steigern wollen, sollten Sie sich noch das aktuelle Datum notieren. Sie können dann, wenn Sie den Test zu einem späteren Zeitpunkt wiederholen, Ihre Werte vergleichen und feststellen, ob sich Ihr Glücksempfinden verändert hat.

Datum:

--	--	--	--	--	--

Einen Test zu machen ist sicher spannend. Doch bringen tut Ihnen das nur etwas, wenn Sie über das Ergebnis nachdenken, in sich reinspüren, was Sie wollen und sich dann konkrete und machbare Schritte zur Steigerung Ihres Glücks überlegen:

Zum Glück:
.....
.....

WOLLEN SIE IHRE LEBENSFREUDE DAUERHAFT STEIGERN?



Dann bleiben Sie auf dem Laufenden und abonnieren Sie meinen *Newsletter* mit regelmäßigen Tipps rund ums Verwirklichen & Genießen.

Quelle des Tests: Hills, P., & Argyle, M. (2002). *The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. Personality and Individual Differences*, 33, 1073–1082.

