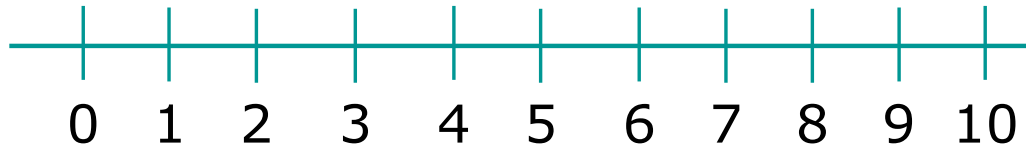


Übung:

Auf einer Skala von 0 bis 10, wobei 0 der niedrigste Wert und 10 der höchste Wert ist, wie glücklich fühlen Sie sich gerade?



Beschreibung der Skala:

- 0 Sie fühlen sich momentan extrem unglücklich, leicht depressiv
- 3 Sie fühlen sich etwas unglücklich
- 5 neutral: Sie fühlen sich weder gut noch schlecht
- 7 etwas glücklich: einigermaßen glücklich und fröhlich
- 10 extrem glücklich: Sie fühlen sich fantastisch, schon fast euphorisch

Diese Bewertung des eigenen Glückszustandes ist immer eine Momentaufnahme. Wenn Sie mit diesem Buch arbeiten, empfehle ich Ihnen, diese Bewertung in regelmäßigen Abständen vorzunehmen.

Haben Sie Ihren momentanen Glückszustand auf der Skala markiert?
Was halten Sie dann davon nachstehende Fragen für sich zu beantworten?

Was macht Sie besonders glücklich?

- Generell?

- In Ihrer Verkäuferrolle?

Wenn Ihr Wert auf der Skala kleiner als sieben ist, oder natürlich auch generell:
Was hat Sie in der Vergangenheit glücklich gemacht und was könnten Sie wieder mehr steigern?

Und auf die Zukunft gerichtet:
Was soll Ihr zukünftiges Glück noch vervollständigen?

Anmerkung zur subjektiven Glückseinschätzung:

Der Wissenschaftler Daniel Gilbert schreibt im April 2012 in seinem Artikel „Glücklich im Job“ im *Harvard Business Manager*: “Man kann einen Menschen fragen `Wie glücklich bist Du gerade?` und ihn das Ausmaß seines Glücks anhand einer Skala bewerten lassen. Man kann die Durchblutung des Gehirns mit der Magnetresonanztomografie oder die Aktivität der Lachmuskeln im Gesicht mit Hilfe der Elektromyografie messen. In den meisten Fällen korrelieren diese Messergebnisse sehr stark miteinander.“

Warum also zu so komplizierten Messmethoden greifen, wenn es einfach auch geht ☺.

Eine alternative Bewertungsskala zur Fordyce Skala hat Ed Diener entwickelt. Er nennt sie "Lebenszufriedenheits-Skala" ("Satisfaction with Life Scale", SWLS, Quelle www.gluecksarchiv.de).

Im Folgenden sind 5 Feststellungen, denen Sie vielleicht zustimmen oder die Sie ablehnen. Benutzen Sie eine der folgenden sieben Beurteilungen und schreiben Sie hinter jede Zeile die entsprechende Zahl. Bitte seien Sie offen und ehrlich bei Ihrer Antwort.

- | | |
|---|---------------------------------|
| 7 | Starke Zustimmung |
| 6 | Zustimmung |
| 5 | Schwache Zustimmung |
| 4 | Weder Zustimmung noch Ablehnung |
| 3 | Schwache Ablehnung |
| 2 | Ablehnung |
| 1 | Starke Ablehnung |

Die Feststellungen:

1. In den meisten Bereichen verläuft mein Leben nahe an meinen Idealvorstellungen.
2. Meine Lebensbedingungen sind ausgezeichnet.
3. Ich bin zufrieden mit meinem Leben.
4. Bis jetzt habe ich die wichtigen Dinge, die ich haben wollte, bekommen.
5. Wenn ich mein Leben wiederholen könnte, würde ich fast nichts anders machen.

Auswertung:

Hier ist die Auswertung des Fragebogens "Lebenszufriedenheit" von Ed Diener:
Zählen Sie alle Punkte zusammen und finden Sie heraus, an welcher Stelle der Lebenszufriedenheitsskala Sie stehen.

Summe aller Punkte Lebenszufriedenheit

35-31 Extrem zufrieden

Summe aller Punkte Lebenszufriedenheit

30-26	Zufrieden
25-21	Etwas zufrieden
20	Neutral
19-15	Etwas unzufrieden
14-10	Unzufrieden
9-5	Extrem unzufrieden