



Fragebogen: Erfassung der Lebenszufriedenheit SWLS Satisfaction with Life Scale (Ed Diener et al.)

Anleitung: uns interessiert, wie sich Menschen heutzutage fühlen. Es folgen 5 Aussagen, mit denen Sie übereinstimmen können oder nicht. Dabei gibt es keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten. Bitte seien Sie bei Ihren Antworten so ehrlich wie möglich. Kreuzen Sie bitte die für Sie zutreffenden Punkte auf der Skala von 1 bis 7 Punkten an:

- 1 = stimme überhaupt nicht überein
- 2 = stimme nicht überein
- 3 = stimme eher nicht überein
- 4 = stimme weder zu noch nicht zu (gemischt)
- 5 = stimme etwas überein
- 6 = stimme überein
- 7 = stimme vollkommen überein

	1	2	3	4	5	6	7
1. In den meisten Bereichen entspricht mein Leben meinen Idealvorstellungen.							
2. Meine Lebensbedingungen sind ausgezeichnet.							
3. Ich bin mit meinem Leben zufrieden.							
4. Bisher habe ich die wesentlichen Dinge erreicht, die ich mir für mein Leben wünsche.							
5. Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich kaum etwas ändern.							

Auswertung: Addieren Sie die Punkte, die Sie angekreuzt haben: _____

Die mögliche Bandbreite der Gesamtsumme (Score) reicht von 5 (geringstmöglicher Wert) bis 35 (höchstmöglicher Wert). Addieren Sie einfach Ihre Punkte für alle fünf Fragen, und schreiben Sie Ihr Ergebnis bei der Gesamtsumme hin. Je größer sie sind, desto zufriedener sind Sie mit Ihrem Leben.

Ihre Gesamtsumme können Sie wie folgt interpretieren:

- 30-35 Punkte: überaus zufrieden
- 25-29 Punkte: überdurchschnittlich zufrieden
- 20-24 Punkte: durchschnittlich zufrieden
- 15-19 Punkte: leicht unterdurchschnittlich zufrieden
- 10-14 Punkte: unzufrieden
- 5 - 9 Punkte: extrem unzufrieden

Quelle: Blickhan 2017, S.21