



Fragebogen: Erfassung von hedonischem GLÜCK (SHS Subjective Happiness Scale, Lyubomirsky 2007)

Bitte entscheiden Sie für die unten stehenden Aussagen, inwieweit diese auf Sie persönlich zutreffen. Der Wert 1 entspricht der Aussage links der Skala. Der Wert 7 entspricht dem Wert rechts der Skala. Die Werte dazwischen sind die entsprechenden Abstufungen. Bewerten Sie folgende Aussagen:

1. Im Großen und Ganzen halte ich mich für...

... keinen sehr glücklichen Menschen.	1	2	3	4	5	6	7	... einen sehr glücklichen Menschen.
---	---	---	---	---	---	---	---	--

2. Verglichen mit den Menschen in meiner Umgebung halte ich mich für ...

... wenig glücklich	1	2	3	4	5	6	7	...glücklicher
------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------

3. Manche Menschen sind im Großen und Ganzen sehr glücklich. Sie genießen das Leben unabhängig von ihrer Situation und machen aus allem das Beste. In wieweit trifft diese Beschreibung auf Sie zu?

... keinen sehr glücklichen Menschen.	1	2	3	4	5	6	7	... einen sehr glücklichen Menschen.
---	---	---	---	---	---	---	---	--

4. Manche Menschen sind im Große und Ganzen sehr unglücklich. Auch wenn sie nicht unter Depression leiden, scheinen sie nie so glücklich zu sein, wie sie es gerne wären. Inwieweit trifft diese Beschreibung auf Sie zu?

trifft voll zu	1	2	3	4	5	6	7	Trifft gar nicht zu
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------------

Auswertung:

Zählen Sie die Werte der von Ihnen angekreuzten Kästchen zusammen und teilen Sie den Wert durch 4.

Summe: _____ : 4 = _____

Durchschnittliche Werte liegen zwischen 4,5 und 5,5, überdurchschnittliche Werte über 6 und unterdurchschnittliche Werte unter 4.

Quelle: Lyubomirsky, S. (2007). The How of Happiness. London: Sphere