

FRAGEBOGEN

WIE GLÜCKLICH SIND SIE?

(Seite 33, *Eat Yourself Healthy*, Dr. Megan Rossi)

Dieser Fragebogen ist eine Kurzform des berühmten Oxford Happiness-Tests, der von den hervorragenden Wissenschaftlern Hills und Argyle entwickelt wurde. Richtige oder falsche Antworten gibt es hier nicht, kreuzen Sie einfach die Antwort an, die Ihnen im Moment richtig erscheint. Wenn Sie einige Monate lang die Empfehlungen aus dem Buch umgesetzt haben, sollten Sie den Bogen erneut ausfüllen. Lesen Sie die Fragen genau, denn einige sind negativ formuliert, andere positiv. (Wissenschaftler verwenden diese Methode gern, um zu verhindern, dass Probanden immer dieselbe Spalte auswählen. Sie sollen über die Fragen nachdenken.) Kreuzen Sie zu jeder Frage eine Zahl ein.

| | stimmt absolut nicht | stimmt häufig nicht | stimmt teilweise nicht | stimmt ein wenig | stimmt häufig | stimmt absolut |
|---|----------------------|---------------------|------------------------|------------------|---------------|----------------|
| 1. Ich fühle mich nicht besonders wohl mit der Art, wie ich bin. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Ich empfinde das Leben als sehr lohnend. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Ich bin mit meinem Leben rundum zufrieden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Ich glaube nicht, dass ich attraktiv bin. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. Ich finde Schönheit in einigen Dingen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Ich finde Zeit für alles, was ich will. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Ich fühle mich geistig rege und wach. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Ich habe keine sehr glücklichen Erinnerungen an die Vergangenheit. | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Ihr Ergebnis: _____

Auswertung:

Sehr geringe
Lebenszufriedenheit

Rundherum zufrieden

6 Punkte



48 Punkte

Überrascht Sie Ihr Ergebnis? Falls es niedriger als erwartet ausgefallen ist, machen Sie bitte nicht gleich Ihren Darm dafür verantwortlich. Wie fast immer kommen wohl mehrere Faktoren zusammen. Andererseits ist es nachgewiesen, dass ein gesunder, gut versorgter Darm sich positiv auf die Stimmung auswirkt. Bei einem Wert von unter 10 sollten Sie einen Gesprächstermin mit Ihrem Hausarzt vereinbaren. Es ist ein großer Fehler, alles in sich hineinzufressen und niemandem zu erzählen, wie unglücklich Sie sind. Ich verspreche Ihnen, dass es Menschen gibt, denen Sie am Herzen liegen. Ich gehöre dazu. Auch Selbsthilfegruppen sind eine sehr gute Anlaufstelle.