



PHILOSOPHIE WORKSHOP

zum Sinn des Lebens

Mag. Gottfried Prinz

Philosoph und Trainer in der Erwachsenenbildung

ÜBUNG – Seligman 2025: TEST FÜR LEBENZUFRIEDENHEIT

(Quelle: Martin Seligman, Der Glücks-Faktor, Seite 112f.)

Unten stehen fünf Aussagen, denen Sie zustimmen können – oder auch nicht. Drücken Sie mit den folgenden Zahlenwerten den Grad Ihrer Zustimmung aus, und tragen Sie die Ziffer links neben den Aussagen ein:

7 = starke Zustimmung

6 = Zustimmung

5 = geringe Zustimmung

4 = weder Zustimmung noch Ablehnung

3 = geringe Ablehnung

2 = Ablehnung

1 = starke Ablehnung

Mein Leben kommt in so ziemlich jeder Hinsicht meinen Idealvorstellungen nahe.

Meine Lebensumstände sind ausgezeichnet.

Ich bin mit meinem Leben rundum zu frieden.

Bisher habe ich die wichtigen Dinge im Leben, die ich habe wollte, bekommen.

Wenn ich mein Leben noch einmal leben dürfte, würde ich nichts anders machen.

Summe der Punkte

Auswertung:

30 bis 35: extrem zufrieden; sehr deutlich über dem Durchschnitt

25 bis 29: sehr zufrieden; über dem Durchschnitt

20 bis 24: einigermaßen zufrieden; entspricht dem Durchschnitt amerikanischer Erwachsener

15 bis 19: leicht unzufrieden; knapp unter dem Durchschnitt

10 bis 14: unzufrieden; deutlich unter dem Durchschnitt

5 bis 9: sehr unzufrieden; drastisch unter dem Durchschnitt