



PHILOSOPHIE WORKSHOP

zum Sinn des Lebens

Mag. Gottfried Prinz

Philosoph und Trainer in der Erwachsenenbildung

ÜBUNG – Seligman 2025: TEST FÜR LEBENSZUFRIEDENHEIT

(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