

Positivitäts-Fragebogen (Fredrickson, 2009)

Wie haben Sie sich in den vergangenen 24 Stunden gefühlt?						
Analysieren Sie Ihre Gefühle des gestrigen Tages und kreuzen Sie auf einer Skala von 0 – 4 den Wert an, der jeweils Ihre höchste Gefühlsausprägung beschreibt.						
Ausprägung: 0 = gar nicht, 1 = ein bisschen, 2 = in mittlerem Maße, 3 = ziemlich stark, 4 = sehr stark						
					Zutreffendes bitte ankreuzen	
1.	Wie sehr waren Sie vergnügt, zu Späßen aufgelegt oder albern?	0	1	2	3	4
2.	Wie sehr fühlten Sie sich verärgert, irritiert oder belästigt?	0	1	2	3	4
3.	Wie sehr fühlten Sie sich beschämt, erniedrigt oder blamiert?	0	1	2	3	4
4.	Wie sehr verspürten Sie Ehrfurcht, Staunen oder Überraschung?	0	1	2	3	4
5.	Wie sehr haben Sie jemandem gegenüber Verachtung, Ablehnung oder Geringschätzung empfunden?	0	1	2	3	4
6.	Wie sehr verspürten Sie Ekel, Widerwillen oder Abscheu?	0	1	2	3	4
7.	Wie sehr fühlten Sie sich bloßgestellt, selbstunsicher oder verlegen?	0	1	2	3	4
8.	Wie sehr waren Sie aufrichtig dankbar, wussten etwas zu würdigen oder waren heilfroh über etwas, das Ihnen zuteil wurde?	0	1	2	3	4
9.	Wie sehr fühlten Sie sich schuldig, reumütig oder tadelnswert?	0	1	2	3	4
10.	Wie sehr verspürten Sie Hass, Missgunst oder Misstrauen?	0	1	2	3	4
11.	Wie sehr fühlten Sie sich hoffnungsvoll, optimistisch oder ermutigt?	0	1	2	3	4
12.	Wie sehr fühlten Sie sich inspiriert, verspürten inneren Auftrieb oder Begeisterung?	0	1	2	3	4
13.	Wie sehr fühlten Sie sich interessiert, wach oder neugierig?	0	1	2	3	4
14.	Wie sehr fühlten Sie sich fröhlich, erfreut oder glücklich?	0	1	2	3	4
15.	Wie sehr verspürten Sie Liebe, Nähe oder Vertrauen?	0	1	2	3	4
16.	Wie sehr fühlten Sie sich stolz, selbstsicher oder selbstbewusst?	0	1	2	3	4
17.	Wie sehr fühlten Sie sich traurig, niedergeschlagen oder unglücklich?	0	1	2	3	4
18.	Wie sehr fühlten Sie sich erschreckt, bang oder ängstlich?	0	1	2	3	4
19.	Wie sehr verspürten Sie heitere Gelassenheit, Zufriedenheit oder Seelenruhe?	0	1	2	3	4
20.	Wie sehr fühlten Sie sich gestresst, nervös oder belastet?	0	1	2	3	4

© Positivity Self Test von Barbara Fredrickson (2009). *Positivity* (pp. 233 – 234). New York: Crown Publishers; Verwendung mit freundlicher Genehmigung von B. Fredrickson. Deutsche Übersetzung von R. Frank.

Auswertung des Positivitäts-Fragebogens von Fredrickson

Alle positiven Emotionen (Vergnügen, Ehrfurcht, Dankbarkeit, Hoffnung, Begeisterung, Interesse, Freude, Liebe, Stolz, Gelassenheit) werden gezählt, sofern ein Punktwert in Höhe von **2 bis 4** angekreuzt wurde (die mit 0 und 1 angekreuzten Werte bleiben dabei unberücksichtigt).

Es handelt sich um die Items mit der Nummer:

1, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16 und 19.

Bei den negativen Emotionen (Ärger, Scham, Verachtung, Ekel, Verlegenheit, Schuld, Hass, Trauer, Ängstlichkeit, Nervosität) werden alle mit **1 (!) bis 4** angekreuzten Items gezählt.

Es handelt sich um die Items mit der Nummer:

2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 17, 18 und 20.

Dann wird der Quotient aus der Summe der so ermittelten positiven und negativen Emotionen gebildet. Sollte der Summenwert für die negativen Emotionen 0 sein, wird er auf 1 gesetzt, damit dieser Quotient gebildet werden kann.

Beachte:

Ein Verhältnis von mindestens 3 zu 1 (oder besser) ist wünschenswert; d. h., ein Wert ab 3,0 weist auf *gutes* Wohlbefinden hin.

Besonderes Special: Es wird ein gemeinsamer Filmabend angeboten "Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück". Inhalt des Film: Ein Psychiater lässt sein langweiliges Leben hinter sich und macht sich auf die Suche nach dem Glück. Aber was ist Glück?

Im Nachgang wird der Film im Stuhlkreis besprochen. Welche Charakterstärken und welche positiven Emotionen kamen im Film vor? Wie finde ich mich im Film wieder? Wie finde ich im Arbeitsalltag mein Glück, usw.

