

Oxford Happiness Test S. 1 / 3

Anleitung: Nachfolgend finden Sie 29 Aussagen zum Thema „Glück“. Bitte geben Sie an, ob und inwieweit sie auf Sie zutreffen und notieren Sie die entsprechende Zahl hinter der Aussage.

Bewertungsskala:

1 = stimmt absolut nicht 2 = stimmt häufig nicht 3 = stimmt teilweise nicht
4 = stimmt ein wenig 5 = stimmt häufig 6 = stimmt absolut

Bitte lesen Sie die Aussagen aufmerksam und in Ruhe durch. Wichtig ist, dass es dabei keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten gibt. Beantworten Sie die Fragen spontan und aus dem Bauch heraus, um ein möglichst präzises Ergebnis zu erhalten.

Aussagen:

1. So, wie ich bin, fühle mich nicht besonders wohl. „R,,
2. Mich interessieren andere Menschen.
3. Ich finde das Leben sehr lebenswert.
4. Ich habe anderen gegenüber warmherzige Gefühle.
5. Ich wache selten ausgeruht auf. „R,,
6. Ich bin nicht sonderlich optimistisch in Bezug auf die Zukunft. „R,,
7. Ich finde so manches belustigend.
8. Ich bin immer engagiert und beteiligt.
9. Das Leben ist gut.
10. Ich glaube nicht, dass die Welt ein guter Ort ist. „R,,
11. Ich lache viel.
12. Ich bin mit allem in meinem Leben zufrieden.
13. Ich glaube nicht, dass ich attraktiv bin. „R,,
14. Es besteht eine Kluft zwischen dem, was ich tun will und dem, was ich getan habe. „R,,
15. Ich bin sehr glücklich.
16. Ich kann in allem etwas Schönes finden.
17. Ich habe immer eine aufheiternde Wirkung auf andere.
18. Für das, was ich wirklich tun will, finde ich auch Zeit.
19. Ich fühle, dass ich nicht besonders viel Kontrolle über mein Leben habe. „R,,
20. Ich bin imstande, die Dinge anzugehen und könnte Bäume ausreißen.
21. Ich fühle mich geistig fit.
22. Ich erlebe oft Freude und Begeisterung.
23. Mich zu entscheiden, fällt mir schwer. „R,,
24. Ich sehe keinen bestimmten Sinn und Zweck in meinem Leben. „R,,
25. Ich fühle mich energiegeladen.
26. Normalerweise habe ich mein Leben im Griff.
27. Ich habe keinen Spaß mit anderen Menschen. „R,,
28. Ich fühle mich nicht sonderlich gesund. „R,,
29. Ich habe keine besonders glücklichen Erinnerungen an die Vergangenheit. „R,,

Oxford Happiness Test S. 2 / 3

Auswertung, Schritt 1:

Einträge, die mit einem (R) markiert sind, werden in umgekehrter Reihenfolge gewertet. Wenn Sie beispielsweise bei den mit einem (R) versehenen Aussagen eine „1“ notiert haben, streichen Sie die „1“ und ersetzen Sie sie durch eine „6“.

Ändern Sie

- 1 in 6
- 2 in 5
- 3 in 4
- 4 in 3
- 5 in 2
- 6 in 1

Schritt 2:

Addieren Sie die Zahlen von allen 29 Aussagen. Bei jenen 12 Aussagen, die mit einem (R) gekennzeichnet sind und bei denen Sie die Punkte in umgekehrter Reihenfolge gewertet haben, verwenden Sie bitte die neuen Zahlen zur Bewertung.

Schritt 3:

Dividieren Sie die Gesamtpunktzahl durch 29. Ihr persönlicher Glückswert ist die Summe (Schritt 2) geteilt durch 29 (Anzahl der gesamten Fragen), z. B. $116 : 29 = 4$ Punkte.

AUSWERTUNG DER ERGEBNISSE

1 - 2 Punkte: Überhaupt nicht glücklich. Vielleicht erleben Sie gerade eine schwierige Phase (Trennung, schwierige Partnerschaft, Probleme im Job etc.). Sollten Sie sich über einen längeren Zeitraum unglücklich und antriebslos fühlen, ist es empfehlenswert, zu prüfen, was Sie in dieser Hinsicht unternehmen können. Tun Sie etwas für sich und Ihre Gesundheit!

2 - 3 Punkte: Etwas unglücklich. Nehmen Sie sich Zeit, spüren Sie in sich hinein und überlegen Sie, welche Ursachen Ihr derzeit unglückliches Befinden haben könnte.

3 - 4 Punkte: Weder besonders glücklich, noch besonders unglücklich, also Durchschnitt. Da geht noch eine ganze Menge in Sachen Lebensfreude! Informieren Sie sich über die Möglichkeiten, die Sie haben, um Ihr persönliches Wohlbefinden zu steigern und in Harmonie und im Gleichgewicht zu leben.

4 Punkte: Einigermaßen glücklich oder mäßig glücklich. Mit glatt 4 Punkten haben Sie den Wert getroffen, den die meisten Testabsolventen erreichen. Dies mag zunächst beruhigend sein, doch die Frage lautet: Wollen Sie sich darauf ausruhen? Letztlich geht es um Ihr persönliches Lebensglück. Sind Sie in Ihrer vollen Lebenskraft? Nach oben gibt es noch Potential!

Oxford Happiness Test S. 3 / 3

Fortsetzung Auswertung

4 - 5 Punkte: Eher glücklich - ziemlich glücklich. Sie fühlen sich wohl und sind gut drauf. Steigern könnte sich Ihr Glücksempfinden noch, indem Sie prüfen, inwieweit Sie in allen Lebensbereichen schon das tun, was Sie wirklich wollen. Leben Sie bereits in der Selbstbestimmung? Was bräuchte es noch? Was würde Ihnen hier noch helfen?

5 - 6 Punkte: Sehr glücklich. Ihr Wohlbefinden verschafft Ihnen nicht nur gute Gefühle, sondern hilft Ihnen auch, gesund zu sein, schöne und erfüllende Beziehungen zu haben und Ihre Ziele zu erreichen. Herzlichen Glückwunsch und weiter so!

6 Punkte: Zu glücklich. Klingt komisch, aber Sie haben richtig gelesen. Forscher haben herausgefunden, dass übergläckliche Menschen in Sachen Zielerreichung weniger erfolgreich sind, beispielsweise bei Arbeitsaufgaben, sportlichen Leistungen etc. Nachvollziehbar wird dies, wenn man sich Frischverliebte auf „Wolke sieben“ anschaut, die in ihrem glücklichen Ausnahmezustand kaum leistungsfähig sind!

Tipp: Wenn Sie Ihr persönliches Glücksempfinden steigern wollen und entsprechende Maßnahmen durchführen, empfiehlt es sich, unter den Test das aktuelle Datum zu notieren. Wiederholen Sie dann den Glückstest zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal. So können Sie dokumentieren, wie sich Ihr Glücksempfinden verändert.

Datum: