

1 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.