

DER LEBENSLUSTTEST

Folgender Fragebogen hilft dir dabei, festzustellen, wie positiv bzw. negativ du gestimmt bist.

DIR STEHEN DIE CODES 1-5 ZUR VERFÜGUNG.

5 = trifft absolut zu | 4 = trifft meistens zu | 3 = 50:50

2 = trifft selten zu | 1 = trifft nie zu

01. Ich genieße jeden Tag, als wäre es mein letzter. Code:
02. Ich bin dankbar für das Leben, welches ich führe. Code:
03. Abends freue ich mich schon auf den nächsten Tag. Code:
04. Ich habe eine wundervolle Partnerschaft. Code:
05. Ich bin glücklich in meinem Job. Code:
06. Ich verdiene gut. Code:
07. Selbst in Krisensituationen versuche ich, das Positive darin zu erkennen. Code:
08. Wenn es meinen Freundinnen/Freunden schlecht geht, motiviere ich sie und zaubere ihnen wieder ein Lächeln ins Gesicht. Code:
09. Ich kenne und beherrsche Methoden der Entspannung und Eigenmotivation. Code:
10. Ich bin extrovertiert und gerne in Gesellschaft. Code:
11. Selbst schlechtes Wetter kann mir meinen freien Sommertag nicht vermiesen. Code:
12. Ich bin mit meinem Sexualleben sehr zufrieden. Code:
13. Wenn zwei sich streiten, bin ich der, der schlichtet. Code:

14. Übermächtige Aufgaben sehe ich nicht als Hindernis, sondern als Chance und Herausforderung. Code:
15. Ich verfüge über einen guten und erholsamen Schlaf. Code:
16. Ich gefalle mir so, wie ich bin. Code:
17. Wenn ich Entscheidungen treffe, stehe ich zu 100 % dahinter. Code:
18. Sollte ich morgen sterben müssen, würde ich auf ein schönes Leben zurückblicken. Code:
19. Meine Wünsche und Ziele sollen keine Visionen bleiben, sondern ich arbeite daran, dass sie Realität werden. Code:
20. Ich lese das Magazin AUSZEIT, weil ich offen bin für positiven Input und Inspiration suche, um meine Persönlichkeit weiter zu entwickeln. Code:

=====

AUSWERTUNG :

Nun addieren Sie Ihre 20 Codes zusammen.
Die Minimalsumme beträgt 20, die Maximalsumme 100.

20-49 GESAMTPUNKTE:

Deine Grundeinstellung ist alles andere als positiv. Damit schöpfst du dein Potenzial kaum aus. Es besteht die Gefahr, in eine Depression hineinzurutschen. Trübsal blasen und gleichgültig dem Leben gegenüber zu sein, ist der falsche Weg. Lies den Artikel noch einmal aufmerksam durch und versuche, ab jetzt einige der beschriebenen neuen Denk- und Handlungswege zu übernehmen. Mach diesen Test in drei Monaten erneut.

50-79 GESAMTPUNKTE:

Deine Grundeinstellung ist ganz okay, mit Potenzial nach oben. Das Leben hast du soweit im Griff. Schöne Momente gibt es, die du auch genießt. Andere Momente ziehen dich runter und bringen dich ins Grübeln. Verbessere dein Programm weiter! Lies den Artikel noch einmal aufmerksam durch und versuche, ab jetzt einige der beschriebenen neuen Denk- und Handlungswege zu übernehmen. Mach diesen Test in drei Monaten erneut.

80-100 GESAMTPUNKTE:

Mega! Du weißt, was positiv denken bedeutet und setzt dies auch erfolgreich in die Tat um. In deinem Leben läuft sehr viel richtig, du Glückspilz. Wobei, eine Sache des Glücks ist es eher nicht. Die wenigen Schwachstellen, die du noch hast, sind dir aber bekannt und du kannst weiter daran arbeiten. Dein positives Grundmuster hilft dir dabei, glücklich, erfolgreich und gesund zu sein und zu bleiben. Weiter so!