

TEST: WIE VIEL VERTRAUEN HAST DU IN DEIN LEBEN?

1. Wie häufig ist es dir ziemlich gleichgültig, was um dich herum passiert?

sehr oft 1 2 3 4 5 6 7 äusserst selten oder nie

2. Verhalten sich Menschen, die du gut zu kennen glaubst, manchmal ganz anders, als du angenommen hast?

das kommt immer wieder vor 1 2 3 4 5 6 7 das ist nie passiert

3. Haben dich Menschen, denen du vertraut hast, schon enttäuscht?

das kommt immer wieder vor 1 2 3 4 5 6 7 das ist nie passiert

4. Bis jetzt hatte dein Leben ...

überhaupt keine klaren Ziele oder keinen Zweck 1 2 3 4 5 6 7 sehr klare Ziele und einen Zweck

5. Wie oft hast du das Gefühl, ungerecht behandelt zu werden?

sehr oft 1 2 3 4 5 6 7 sehr selten oder nie

6. Weisst du in bestimmten Situationen nicht, was du tun sollst?

sehr oft 1 2 3 4 5 6 7 sehr selten oder nie

7. Dein Alltag ist für dich voll ...

Schmerz und/oder Langeweile 1 2 3 4 5 6 7 Freude und/oder Zufriedenheit

8. Wie oft geraten deine Gefühle und Ideen durcheinander?

sehr oft 1 2 3 4 5 6 7 sehr selten oder nie

9. Kommt es vor, dass du Gefühle hast, die du lieber nicht hättest?

sehr oft 1 2 3 4 5 6 7 sehr selten oder nie

10. Viele Menschen - auch solche mit einem starken Charakter - fühlen sich in bestimmten Situationen wie ein Pechvogel oder Unglücksrabe. Wie oft hast du dich in der Vergangenheit so gefühlt?

sehr oft 1 2 3 4 5 6 7 nie

11. Wenn dir etwas passiert, ist es meistens so, dass du die Bedeutung davon ...

über- oder unterschätzt 1 2 3 4 5 6 7 richtig einschätzt

12. Wie oft hast du das Gefühl, dass die Dinge, die du täglich tust, wenig Sinn machen?

sehr oft 1 2 3 4 5 6 7 sehr selten oder nie

13. Wie oft hast du Gefühle, die du nicht gut kontrollieren kannst?

sehr oft 1 2 3 4 5 6 7 sehr selten oder nie

Auswertung:

Die Summe der angekreuzten Punktzahlen gibt dir einen Hinweis darauf, wie stark du im Gefühl lebst: Ich blicke durch, ich packe es, es lohnt sich.

Zwischen 55 und 75 Punkte:

Du bist in guter Gesellschaft: Etwa zwei Drittel der Personen, die den Fragebogen ausfüllen, liegen in dieser Bandbreite. Du glaubst an deine eigenen Möglichkeiten, und dein Leben erscheint dir lebenswert - trotz Stress und gelegentlichen Krisen.

Weniger als 55 Punkte:

Du bist ziemlich unsicher: Es fehlt dir an Vertrauen in die Welt, in deine Mitmenschen und deine eigene Fähigkeit, das Leben zu meistern. Was nicht bedeutet, dass du den Anforderungen des Alltags tatsächlich nicht gewachsen bist; nur glaubst du zu wenig an dich.

Mehr als 75 Punkte:

Du verfügst über ein, im doppelten Sinn, gesundes Vertrauen, das Leben meistern zu können. Bei einem Wert nahe der Höchstmarke von 91 könnte dein Optimismus allerdings überzogen wirken und deine Mitmenschen skeptisch stimmen.