

Fragebogen: Wie hoch ist dein positiver Quotient?

Führe dir die letzten 24 Stunden vor Augen. Welche der folgenden Emotionen hast du empfunden? Gib auf einer Skala von 0 bis 4 an, wie stark du diese Emotion empfunden hast.

Skala

- 0 = überhaupt nicht
- 1 = etwas
- 2 = mäßig
- 3 = durchaus
- 4 = extrem

	Während der letzten 24 Stunden, wie intensiv hast du empfunden...	Intensität
1	... Freude, Vergnügen oder Ausgelassenheit?	
2	... Wut, Zorn, oder Verärgerung?	
3	... Staunen, Ehrfurcht oder Bewunderung?	
4	... Scham, Demütigung oder Blamage?	
5	... Anerkennung oder Dankbarkeit?	
6	... Verachtung, Hohn oder Geringschätzung?	
7	... Hoffnung, Optimismus, Unterstützung oder Ermutigung durch andere?	
8	... Abscheu, Ekel oder Widerwillen?	
9	... Inspiration oder Erhabenheit?	
10	... Verlegenheit oder Befangenheit?	
11	... Interesse, Wachsamkeit oder Neugier?	
12	... Schuld oder Reue?	
13	... Fröhlichkeit, Freude oder Glück?	
14	... Hass, Misstrauen oder Argwohn?	
15	... Liebe, Nähe oder Vertrauen?	
16	... Trauer, Verzagttheit oder Unzufriedenheit?	
17	... Stolz, Zuversicht oder Selbstvertrauen?	
18	... Angst, Furcht oder Sorge?	
19	... Heiterkeit, Zufriedenheit oder inneren Frieden?	
20	... Stress, Nervosität oder Überforderung?	

Quelle: Fredrickson, B. (2011). Die Macht der guten Gefühle. *Frankfurt am Main*.