

Fordyce Emotions-Fragebogen

Ganz allgemein – wie glücklich oder unglücklich fühlst du dich gewöhnlich? Bitte kreuze **nur die eine der folgenden 11 Aussagen** an, die am besten dein durchschnittliches, allgemeines Glücksempfinden beschreibt.

- 10 **extrem glücklich**
(sich ekstatisch, fantastisch, hochofrenetisch fühlen)
- 9 **sehr glücklich**
(sich wirklich gut fühlen, ein Hochgefühl haben)
- 8 **ziemlich glücklich**
(Energie spüren, in guter Stimmung sein)
- 7 **etwas glücklich**
(sich einigermaßen gut und doch auch fröhlich fühlen)
- 6 **ein kleines bisschen glücklich**
(sich nur etwas besser als normal fühlen)
- 5 **neutral**
(sich weder gut noch schlecht fühlen)
- 4 **ein kleines bisschen unglücklich**
(sich nur etwas schlechter als normal fühlen)
- 3 **etwas unglücklich**
(sich ein wenig „down“ fühlen)
- 2 **ziemlich unglücklich**
(sich einigermaßen „down“ und energielos fühlen)
- 1 **sehr unglücklich**
(sich deprimiert und ohne Energie fühlen)
- 0 **extrem unglücklich**
(sich tief depressiv und kraftlos fühlen)

Denke bitte noch einen Moment über deine Emotionen nach. Im Durchschnitt gesehen: Wie viel Prozent deiner Zeit fühlst du dich glücklich? Wie viel Prozent deiner Zeit fühlst du dich unglücklich? Wie viel Prozent deiner Zeit fühlst du dich neutral? (Weder glücklich, noch unglücklich)? Schreib bitte gleich unten in den Freiräumen deine bestmögliche Schätzung auf. So gut, wie du es eben schätzen kannst. Es gibt kein richtig oder falsch. Du musst nur sicher stellen, dass die drei Angaben zusammen 100 Prozent ergeben.

Ich fühle mich _____ Prozent meiner Zeit **glücklich**.

Ich fühle mich _____ Prozent meiner Zeit **unglücklich**.

Ich fühle mich _____ Prozent meiner Zeit **neutral**.

Auf der Basis einer Stichprobe von 3.050 befragten Erwachsenen liegt der Durchschnittswert der Aussagen zur erstgestellten Frage von 0 bis 10 bei 6,92. Der Durchschnittswert der zweiten Frage liegt bei 54,13 % für „glücklich“, 20,44 % für „unglücklich“ und 25,43 % „neutral.“