



## Der Fragebogen zur Dankbarkeit

nach Dr. Robert Emmons

### Anleitung Schritt 1

Benutze die nachstehende Skala als Leitfaden und schreiben Sie eine Zahl neben jede Aussage, um anzugeben, wie sehr Sie ihr zustimmen.

- 1 = stimme überhaupt nicht zu
- 2 = stimme nicht zu
- 3 = stimme nicht ganz zu
- 4 = neutral
- 5 = stimme leicht zu
- 6 = stimme zu
- 7 = stimme voll zu

Bitte beantworte die folgenden Fragen:

- \_\_\_ 1. Ich habe so viel im Leben, für das ich dankbar sein kann.
- \_\_\_ 2. Wenn ich alles aufzählen müsste, wofür ich dankbar bin, würde die Liste sehr lang werden.
- \_\_\_ 3. Wenn ich mir die Welt anschau, sehe ich nicht viel, wofür ich dankbar sein könnte.
- \_\_\_ 4. Ich bin einer Vielzahl von Menschen dankbar.
- \_\_\_ 5. Je älter ich werde, desto mehr weiß ich die Menschen, Ereignisse und Situationen zu schätzen, die Teil meiner Lebensgeschichte sind.
- \_\_\_ 6. Es kann viel Zeit vergehen, bis ich mich dankbar gegenüber etwas oder jemandem fühle.
- \_\_\_ 7. Ich bin in meinem Leben reich gesegnet worden.
- \_\_\_ 8. Um ehrlich zu sein, braucht es eine ganze Menge, damit jemand wie ich sich dankbar fühlt.
- \_\_\_ 9. Ich habe ein wunderbares Gefühl der Dankbarkeit für das Leben selbst.
- \_\_\_ 10. Ich denke oft darüber nach, wie viel einfacher mein Leben durch die Bemühungen anderer ist.



## Anleitung Schritt 2

Im nächsten Schritt folgt die Berechnung. Dafür sind drei Kalkulationen notwendig.

1. Addiere alle Ergebnisse der Fragen 1, 2, 4, 5, 7, 9 und 10
2. Kehre die Ergebnisse von Frage 3, 6 und 8 um. Wenn du bspw. Eine 7 vergeben hast, dann vergib nun stattdessen eine 1.
3. Addiere nun das Ergebnis von Punkt 1 und Punkt 2.

Trage deine Ergebnisse hier ein

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Du solltest nun ein Ergebnis zwischen 10 und 70 bekommen haben.

## Dein Ergebnis

### 65-70: Extrem hohe Dankbarkeit

Menschen, die dieses Ergebnis haben, haben die Fähigkeit, das Leben als Geschenk zu sehen. Für dich ist Dankbarkeit eine Lebenseinstellung.

### 59-64: Sehr hohe Dankbarkeit

In deinem Leben kommt häufig Dankbarkeit zum Ausdruck und du bist in der Lage zu erkennen, wie andere dir geholfen haben, deine Dankbarkeit in jedem Bereich deines Lebens zu erkennen und sie zu verstärken.

### 53-58: Hohe Dankbarkeit

Du bist überdurchschnittlich dankbar und es fällt dir relativ leicht, Zeit damit zu verbringen, über die Dinge nachzudenken, für die du dankbar bist und diese als Geschenk anzunehmen. Du wirst wahrscheinlich viel Freude im 21 Tage Dankbarkeit & Selbstliebe Onlinekurs haben.

### 46-52: Durchschnittliche Dankbarkeit

Es fällt dir vielleicht leicht, dankbar zu sein, wenn die Dinge in deinem Leben gut laufen, aber es fällt dir schwer, in schwierigen Zeiten eine dankbare Haltung zu bewahren.

Mein 21-Tage Onlinekurs wird sehr wertvoll für dich sein.

### 40-45: Unterdurchschnittliche Dankbarkeit

Du findest es schwierig, Gründe für Dankbarkeit in deinem Leben zu finden. Das Leben ist mehr eine Last als ein Geschenk, vielleicht erlebst du gerade ein Tief. Aber wenn das nicht der Fall ist, kann es einen Unterschied machen, wie du die Welt siehst und wie du dein Leben lebst. Mein 21 Tage Onlinekurs wird dein Leben positiv verändern.