**Test Emotionales Wohlbefinden (Kurzfassung)**

Barbara Fredrickson hat sich mit der Frage beschäftigt, in welchem Verhältnis positive zu negativen Momenten stehen müssen, damit Menschen langfristig gesund und Teams erfolgreich sind. Dadurch, dass negative Gefühle bei weitem stärker wirken als positive, braucht es ein 3:1 von Positivem zu Negativem. Auf einmal Ärgern darf sozusagen drei Mal Freuen kommen. Dies klingt anstrengender als es ist, denn unser Leben ist ja voll von schönen Dingen, wir sehen und schätzen sie nur nicht. Halten Sie also öfter mal die Tür auf, sagen Sie Danke, wann immer es geht. Beginnen Sie Meetings mit positiven Informationen, schreiben Sie Ermutigendes in Ihren Mailabsender. Ermutigen Sie Mitarbeiter, nach positivem Feedback zu fragen. Lächeln und lachen Sie mehr. Bemerken Sie kleinste positive Veränderungen und Ansätze und sagen sie es.

Es macht Sinn, den folgenden Fragebogen öfter anzuwenden, um den Blick für positive Emotionen zu schärfen. Summe 1 ist im besten Falle etwa drei Mal so groß wie Summe 2.

Haben Sie folgende Emotionen heute erlebt? Wenn ja, setzten Sie ein Kreuz, wenn häufiger setzen Sie entsprechend viele Kreuze.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ja** |
| Freude, Vergnügen oder Ausgelassenheit |  |
| Anerkennung |  |
| Hoffnung, Optimismus |  |
| Staunen oder Bewunderung |  |
| Inspiration |  |
| Interesse, Neugier |  |
| Fröhlichkeit |  |
| Vertrauen |  |
| Freude, Glück |  |
| Liebe |  |
| Zuversicht, Selbstvertrauen |  |
| Stolz |  |
| Heiterkeit |  |
| Zufriedenheit oder innerer Frieden |  |
| Dankbarkeit |  |
| Unterstützung oder Ermutigung durch andere |  |
| **Summe 1:** |  |
| Schuld, Reue |  |
| Hass |  |
| Misstrauen |  |
| Verachtung, Geringschätzung |  |
| Hohn |  |
| Abscheu, Ekel |  |
| Wut |  |
| Verlegenheit oder Befangenheit |  |
| Trauer |  |
| Unzufriedenheit |  |
| Angst, Furcht oder Sorge |  |
| Stress |  |
| Scham, Demütigung oder Blamage |  |
| Widerwillen |  |
| Zorn, Verärgerung |  |
| Nervosität, Überforderung |  |
| **Summe 2:** |  |
|  |  |

Erstellt von: Dr. Ilona Bürgel, Dresden