

Wie haben Sie sich am heutigen Tag gefühlt?

Der Test zur Positivity Ratio (nach Barbara Fredrickson)

Wie haben Sie sich am heutigen Tag gefühlt? Betrachten Sie dafür die vergangenen 24 Stunden. Nutzen Sie die Skala von 0 bis 4 und tragen Sie jeweils das größte Ausmaß ein, in dem Sie die folgenden Gefühle erlebt haben.

Was war das stärkste Ausmaß, in dem Sie sich am heutigen ... gefühlt haben?

| | gar nicht | ein wenig | mäßig | ziemlich | sehr stark | PA | NA |
|---|-----------|-----------|-------|----------|------------|----|----|
| ... heiter, albern oder amüsiert | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| ... wütend, irritiert, verärgert | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| ... beschämt, erniedrigt, bloßgestellt | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| ... ehrfurchtsvoll, voller Staunen oder Bewunderung | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| ... geringschätzend, verachtend, höhnisch | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| ... angewidert, geekelt, abgestoßen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| ... verlegen, errötend, befangen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| ... dankbar, anerkennend, verständnisvoll | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| ... schuldig, reumütig, tadelnswert | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| ... hasserfüllt, misstrauisch, argwöhnisch | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| ... hoffnungsvoll, optimistisch, ermutigt | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| ... inspiriert, „erhoben“ (uplifted or elevated) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| ... interessiert, wach, neugierig | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| ... freudig, glücklich, froh | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| ... Gefühl von Liebe, Nähe, Vertrauen | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| ... stolz, selbstbewusst, zuversichtlich | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| ... traurig, niedergeschlagen, unglücklich | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| ... ängstlich, furchtsam, besorgt | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| ... gelassen, zufrieden, friedvoll | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| ... gestresst, nervös, überfordert | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |

Auswertung

Zählen Sie die **Anzahl der positiven Gefühle**, die Sie mit **2 oder höher** bewertet haben, in die linke der beiden rechten Spalten (PA). Zählen Sie die **Anzahl der negativen Gefühle**, die Sie mit **1 oder höher** bewertet haben in die rechte Spalte (NA)¹.

Berechnen Sie den Quotienten, indem Sie das positive Gesamtergebnis durch Ihr negatives Gesamtergebnis teilen. Wenn Ihre Negativität am heutigen Tag bei null liegt, setzen Sie sie stattdessen auf eine angenommene 1 hoch, um das Problem zu umgehen, dass man eine Zahl nicht durch null teilen kann. Die sich aus dieser Division ergebende Zahl repräsentiert Ihren positiven Quotienten für den heutigen Tag (Beispiel: Ihr positives Gesamtergebnis beträgt 8, ihr negatives 4. Somit erhalten Sie einen positiven Quotienten von 2:1).

Wenn Sie diesen Test über einen Zeitraum regelmäßig machen, können Sie so Schwankungen in Ihrem Gefühlserleben verfolgen. Interessant wird das im Sinne des Selbstcoachings, wenn Sie Schwankungen auf Ihr eigenes Verhalten und äußere Einflüsse zurückverfolgen und so Ideen für Ihre emotionale Regulation entwickeln können.

Quellen:

Blickhan, Daniela. Positive Psychologie: Ein Handbuch für die Praxis. Junfermannsche Verlagsbuchhandlung. Kindle-Version. (S.66)

Fredrickson, Barbara L. (2009): Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert.- Frankfurt: Campus (S.174-175)

¹ Die Testauswertung nach Blickhan ist anders: Hier werden die Ausprägungen addiert.