

Ich bin mit meinen Wohnverhältnissen und mit der Stadt bzw. Gemeinde zufrieden, in der ich lebe.								
Ich bin mit meiner Arbeit und meiner Arbeitsstelle zufrieden.								
Ich fühle mich in meiner Familie und in meinem Freundeskreis geborgen.								
Ich fühle mich von meinen Mitmenschen anerkannt und wertgeschätzt.								
Ich führe ein freies und selbstbestimmtes Leben.								
Ich übernehme Verantwortung für mich selbst, meine Mitmenschen und meine natürliche Lebenswelt.								
Ich verstehe meine Lebensumstände und kann sie erfolgreich handhaben.								
Ich lerne und entwickle meine Talente, mein Wissen und meine Fähigkeiten ständig weiter.								

Auswertung des Fragebogens

Die Aussagen entsprechen den wichtigsten natürlichen Werten der Wertepyramide. Der Fragebogen fragt zwei Dimensionen ab:

1. Wie wichtig Ihnen die jeweilige Aussage ist und
2. wie sehr diese Aussage in Ihrem Leben tatsächlich zutrifft.

Die Wertaussagen sollten Ihnen alle „sehr wichtig“ sein und sie sollten alle in Ihrem Leben tatsächlich zutreffen (= „Sehr zufrieden“). An Ihren Bewertungen erkennen Sie also, bezüglich welcher natürlichen Werte Sie Ihre Stärken haben bzw. in welchen Bereichen Sie noch „Luft nach oben“ haben. Sie können zweierlei tun:

1. Sie können überlegen, wie Sie Ihre Stärken noch weiter ausbauen.
2. Sie können überlegen, wie Sie Ihre Defizite beseitigen.

Nun müssen Sie dies nur noch in Ihren Alltag umsetzen: In der Kognitionspsychologie sind Methoden und Techniken beschrieben, mit denen Sie beides tun können. In unseren Workshops und Online-Kursen bringen wir unseren Teilnehmern diese Methoden und Techniken bei und begleiten sie bei deren Umsetzung. [Mehr dazu ...](#)

Wenn Sie den Fragebogen numerisch auswerten wollen, vergeben Sie Punkte:

Sehr wichtig = 3 Punkte

Wichtig = 2 Punkte

Eher wichtig = 1 Punkt

Nicht wichtig = 0 Punkte

Sehr zufrieden = 3 Punkte

Zufrieden = 2 Punkte

Eher nicht zufrieden = 1 Punkt

Nicht zufrieden = 0 Punkte

Multiplizieren Sie die beiden Punktzahlen einer jeden Zeile und zählen Sie die Punktzahlen aller Zeilen zusammen. Die maximale Punktzahl ist bei 14 Aussagen 126 (= 14 x 9). Sie können auch ausrechnen, wie viel Prozent von diesem Maximum Ihre Bewertungen ausmachen.

Wiederholen Sie die Bewertungen Ihrer natürlichen Werte regelmäßig – alle drei Monate ist sinnvoll. Wenn Sie konsequent an Ihren Werten arbeiten, werden Sie schon bald Fortschritte erkennen und damit eine Verbesserung Ihrer Lebensqualität und Lebenszufriedenheit wahrnehmen.