



Indra Benend | Gesundheitsberaterin (IHK)  
www.meine-gesundheitsberatung.de

## Meine Lebenseinstellung

Die Summe aller Punktzahlen gibt Auskunft darüber, wie "kohärent" Sie sind. Begreifen Sie die Welt um sich herum in einem sinnvollen Zusammenhang? Haben Sie die Einstellung, dass alles miteinander in einem nachvollziehbaren Zusammenhang steht? Begreifen Sie sich als Teil des Ganzen, mit der Möglichkeit, Dinge mitzugestalten und zu verändern? Der Test verrät es Ihnen.

Geht es Ihnen häufig so, dass Ihnen egal ist, was um Sie herum vorgeht?

1	2	3	4	5	6	7
sehr häufig					selten oder nie	

Zu tun, was zu tun ist, machen Sie

1	2	3	4	5	6	7
voller Unlust und Langeweile					mit tiefer Befriedigung, Spaß	

Waren Sie in der Vergangenheit über das Verhalten der Menschen erstaunt, von denen Sie glaubten, dass Sie sie gut kennen?

1	2	3	4	5	6	7
sehr häufig					selten oder nie	

Sind Ihre Gedanken und Gefühle sehr durcheinander und konfus?

1	2	3	4	5	6	7
sehr häufig					selten oder nie	

Ist es vorgekommen, dass Menschen Sie enttäuscht haben, auf die Sie fest gezählt haben?

1	2	3	4	5	6	7
sehr häufig				selten oder nie		

Bis jetzt hatte Ihr Leben

1	2	3	4	5	6	7
keine klaren Ziele, oder Sinn				sehr deutliche Ziele		

Haben Sie das Gefühl, dass Sie unfair behandelt werden?

1	2	3	4	5	6	7
sehr häufig				selten oder nie		

Kommt es vor, dass Sie Gefühle spüren, die Sie lieber nicht hätten?

1	2	3	4	5	6	7
sehr häufig				selten oder nie		

Wie häufig haben Sie sich in letzter Zeit als Verlierer gefühlt?

1	2	3	4	5	6	7
sehr häufig				selten oder nie		

Wie haben Sie Ereignisse im Allgemeinen beurteilt? Haben Sie die Dinge eher über-, oder unterschätzt? Oder richtig eingeordnet?

1	2	3	4	5	6	7
entweder über- o. unterschätzt				richtig eingeordnet		

Haben Sie das Gefühl, dass Sie in einer ungewohnten Situation sind und nicht wissen, wie Sie sich verhalten sollen?

1	2	3	4	5	6	7
sehr häufig					selten oder nie	

Wie häufig haben Sie das Gefühl, dass die Dinge die Sie täglich tun, sinnlos sind?

1	2	3	4	5	6	7
sehr häufig					selten oder nie	

Wie häufig haben Sie Gefühle, die Sie kaum unter Kontrolle halten können?

1	2	3	4	5	6	7
sehr häufig					selten oder nie	

**Ist Ihr Testergebnis größer als 63, dann haben Sie eine überdurchschnittliche Kohärenz. Ein gutes Kohärenzgefühl und entsprechende Gedankengänge sind sehr förderlich für ein gesundes Leben.**