

Optimismus-Fragebogen (LOT)

Inwieweit stimmen Sie mit folgenden Aussagen überein? Antworten Sie so genau und ehrlich wie möglich.
Es gibt keine „richtigen“ und „falschen“ Antworten.
Zutreffendes bitte ankreuzen!

		Das Gegenteil ist richtig 0 Punkte	Stimme nicht überein 1 Punkt	Stimme überein 2 Punkte	Stimme sehr überein 3 Punkte
1.	In unsicheren Zeiten erwarte ich gewöhnlich das Beste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Es fällt mir leicht, mich zu entspannen. (F)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Wenn bei mir etwas schief gehen kann, dann geht es auch schief.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Ich betrachte immer die guten Seiten der Dinge.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Ich bin immer optimistisch über meine Zukunft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Ich habe viel Spaß mit meinen Freunden. (F)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	Für mich ist wichtig, dass ich mit etwas beschäftigt bin. (F)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	Ich erwarte kaum, dass die Dinge so laufen, wie ich will.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	Es läuft niemals so, wie ich es will.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	Ich lasse mich nicht leicht aus der Fassung bringen. (F)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	Ich glaube, dass jede Woche einen Silberstreifen hat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	Ich rechne kaum damit, dass mir etwas Gutes passiert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Summe je Spalte *)					
Multiplikation mit 0,1,2 oder 3					
Gesamtpunktezahl					

*) die mit (F) gekennzeichneten Punkte 2,6,7 und 10 sind Füllpunkte, um die Absicht des Tests zu verschleiern. Sie werden nicht bewertet. Von den restlichen 8 Punkten sind je 4 in optimistischer und 4 in pessimistischer Richtung verschlüsselt. Die 4 optimistischen Punkte müssen zuerst umgekehrt neu bewertet werden. Nachdem die optimistischen Punkte umgekehrt neu bewertet wurden, werden die 8 Punkte zusammengezählt und ergeben so die Gesamtpunktezahl, wobei eine hohe Punktezahl wenig Optimismus (viel Pessimismus) anzeigt und umgekehrt, eine niedrige Punktezahl viel Optimismus (wenig Pessimismus) ausdrückt.

Dein Gesamtergebnis wird zwischen 0 und 24 Punkten liegen.