

## TOOL – 10 Fragen zum Glück...



Bitte wählen Sie auf einer Skala von 0 (trifft nicht zu) bis 6 (trifft voll zu) aus und gewichten ihre Antwort

**Genießen und Pflegen Sie eine gute Beziehung zu Familie und Freunden? (.....)**

**Drücken Sie Dankbarkeit (auch für Kleinigkeiten) aus? (.....)**

**Helfen Sie anderen, wenn es möglich ist? (.....)**

**Sehen Sie die eigene Zukunft überwiegend optimistisch? (.....)**

**Blicken Sie positiv auf Ihre Vergangenheit? (.....)**

**Genießen Sie oft den gegenwärtigen Moment? (.....)**

**Bewegen Sie sich regelmäßig (Wandern, Spazieren, Sport)? (.....)**

**Verfolgen Sie Pläne, Ideen, Projekte, Ziele, Ideale? (.....)**

**Geben Sie aktiv und bewusst Werte/Ideale weiter? (.....)**

**Gehen Sie mit Krisen und Konflikten überwiegend konstruktiv um? (.....)**