



Gesundheit

Ich fühle mich fit und gesund.					
Ich ernähre mich gerne gesund.					
Das, was ich esse, esse ich gerne.					
Das, was ich esse, tut mir gut.					
Mit meiner Haut bin ich zufrieden.					
Mit meinen Zähnen bin ich zufrieden.					
Mit meiner Verdauung bin ich zufrieden.					
Mit meinem Schlaf bin ich zufrieden.					
Ich mag meinen Körper, so wie er ist.					
Mit meinem Gewicht bin ich zufrieden.					
Ich bewege mich gerne ausreichend und regelmäßig.					



Wohnsituation

Ich fühle mich zuhause wohl.					
Da, wo ich wohne, wohne ich gerne.					
Die Menschen, mit denen ich zusammen wohne, mag ich gerne.					
Ich bin zufrieden mit meiner Nachbarschaft.					
Mit meiner Einrichtung bin ich zufrieden.					
Mit dem Zustand des Wohnobjektes bin ich zufrieden.					
Mit den Kosten bin ich zufrieden.					
In meiner Wohngegend fühle ich mich sicher.					
In meiner Wohngegend kann ich alltägliche Dinge gut erledigen.					
Ordnung zu halten, fällt mir leicht.					
Ich mache meine Bereiche gerne sauber.					



Familie/Freunde/Umfeld

Mit meinem Beziehungsstatus bin ich zufrieden.					
Ich fühle mich in meinem sozialen Umfeld wohl.					
Ich habe genügend Zeit für meine Familie.					
Zu meinen Eltern habe ich ein gutes Verhältnis.					
Ich weiß, ob ich eigene Kinder haben möchte.					
Ich habe genügend gute Freunde.					
Wenn alle Stricke reißen, ist jemand für mich da.					
Mein Umfeld gibt mir ausreichend Halt.					
Zu meinen Kindern habe ich ein gutes Verhältnis. (streichen, wenn keine Kinder vorhanden sind)					
Zu meinem Partner habe ich ein gutes Verhältnis. (streichen, wenn kein(e) Partner(in) vorhanden ist)					
Ich habe genügend Zeit für mich alleine.					



Finanzielles

Ich bin zufrieden mit meinem Einkommen.					
Für mein Alter Sorge ich vor.					
Mein Finanzplan ist aktuell.					
Ich brauche nicht mehr Geld, um mich abgesichert zu fühlen.					
Ich verdiene ausreichend Geld.					
Ich kann mir im Supermarkt das kaufen, was ich möchte.					
Ich habe ausreichend Rücklagen gebildet.					
Ich lebe nicht über meine Verhältnisse.					
Ich bin schuldenfrei.					
Ich gebe gerne Geld für mich aus.					
Ich gebe gerne Geld für andere aus.					



Freizeit/Urlaub/Hobby

Ich habe ausreichend Freizeit.					
Meine Freizeit nutze ich aus meiner Sicht sinnvoll.					
Ich empfinde meine Freizeit als erholsam.					
Mir ist selten langweilig.					
Als Rentner(in), würde ich nichts anders machen.					
Auf meinen Urlaub freue ich mich.					
In meinem Urlaub kann ich wirklich abschalten.					
Ich reise gerne.					
In meiner Freizeit treffe ich mich gerne mit anderen Menschen.					
Ich fühle mich nicht überarbeitet.					
Meine Freizeit ist mir sehr wichtig.					



Identität

Ich mag mein Aussehen.					
Ich empfinde mich als attraktiv.					
Ich behalte leicht meine gute Laune.					
Ich möchte an mir nichts Wesentliches ändern.					
Ich bin mit meinem Geschlecht zufrieden.					
Ich bin nicht sehr ängstlich.					
Ich bin begeisterungsfähig.					
Ich gehe gerne auf andere Leute zu.					
Ich identifiziere mich mit dem, was ich tue.					
Ich achte auf Qualität.					
Ich lebe im Hier und Jetzt.					



Beruf/Selbstverwirklichung

Mir macht meine Arbeit Spaß.					
Ich fühle mich wohl an meinem Arbeitsplatz.					
Die Werte meiner Firma sind auch meine Werte.					
Ich bin gerne selbständig / angestellt. (bitte das streichen, was nicht zutrifft)					
Ich fühle mich im Beruf nicht überfordert.					
Ich fühle mich im Beruf nicht unter fordert.					
Ich habe genügend Zeit, um meine Aufgaben zu erledigen.					
Ich bin beruflich erfolgreich.					
Mein Einkommen passt zu meinem Einsatz.					
Ich habe keine Sorge um meinen Arbeitsplatz.					
Ich arbeite nicht nur wegen des Geldes.					



Allgemeines Wohlfühl

Mit meinem Leben bin ich momentan zufrieden.					
Ich fühle mich die meiste Zeit des Tages wohl.					
Es wäre schön, wenn mein Leben langfristig so bleibt.					
Gewünschte Fähigkeiten habe ich mir angeeignet.					
Spontan sein fällt mir leicht.					
Ich kann gut mit Überraschungen umgehen.					
Mit meinem Schulabschluss bin ich zufrieden.					
Mit meiner Ausbildung/meinem Studium bin ich zufrieden.					
Mit meiner Berufswahl bin ich zufrieden.					
Mit meinem Werdegang bin ich zufrieden.					
Ich spreche die Sprachen, die ich sprechen möchte.					
