

Quiz-Fragen zur Beeinflussung des persönlichen Glücks und der Lebenszufriedenheit (basierend auf den Erkenntnissen der Positiven Psychologie)

Frage 1: Welcher der folgenden Faktoren hat nach den Erkenntnissen der Positiven Psychologie einen starken Einfluss auf das persönliche Glück?

- a) Das jährliche Einkommen
- b) Soziale Beziehungen und Bindungen
- c) Das Alter

Frage 2: Welche dieser Aktivitäten kann das Glück und die Lebenszufriedenheit steigern, wie die Positive Psychologie zeigt?

- a) Tägliches Fernsehen
- b) Das Ausüben von Dankbarkeit durch das Führen eines Dankbarkeitsjournals
- c) Extremes Multitasking

Frage 3: Was zeigt die Positive Psychologie über den Zusammenhang zwischen Glück und körperlicher Gesundheit?

- a) Glück hat keinen Einfluss auf die körperliche Gesundheit
- b) Glückliche Menschen haben tendenziell bessere körperliche Gesundheit und ein gestärktes Immunsystem
- c) Glückliche Menschen sind anfälliger für Krankheiten

Frage 4: Welcher der folgenden Faktoren beeinflusst das Glück am wenigsten, wie die Forschung der Positiven Psychologie zeigt?

- a) Das Erreichen materieller Reichtümer
- b) Das Erreichen persönlicher Ziele und Erfolge
- c) Die Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen

Frage 5: Welche dieser Aussagen über die Anpassungsfähigkeit des Glücks ist nach der Positiven Psychologie korrekt?

- a) Menschen können sich langfristig nicht an positive Veränderungen in ihrem Leben anpassen
- b) Menschen können sich an positive Veränderungen gewöhnen, aber auch an negative Umstände
- c) Menschen können sich nicht an negative Umstände gewöhnen

Frage 6: Welche Art von Aktivität fördert das Konzept des "Flow", das in der Positiven Psychologie betont wird?

- a) Einfache und wiederholende Aufgaben
- b) Herausfordernde Aufgaben, die die Fähigkeiten einer Person herausfordern
- c) Aktivitäten, die keine Konzentration erfordern

Frage 7: Welche Rolle spielt die Dankbarkeit in Bezug auf das persönliche Glück, wie es von der Positiven Psychologie beschrieben wird?

- a) Dankbarkeit hat keinen Einfluss auf das Glück
- b) Dankbarkeit kann das Glück steigern, da sie positive Emotionen fördert
- c) Dankbarkeit führt dazu, dass Menschen unzufrieden mit ihrem Leben sind

Frage 8: Welche Faktoren können das Glück und die Lebenszufriedenheit nach der Positiven Psychologie nicht nachhaltig beeinflussen?

- a) Externe Ereignisse wie Lotteriegewinne
- b) Innere Einstellungen und Denkmuster
- c) Die Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen

Die Fragen wurden von Stephan Landsiedel zusammengestellt.