

Items der Lebenskunstfragebogen-Kurzversion; Items of the Art-of-Living questionnaire

Skala/Scale	Variable/Variable	Item/Item	Invertiert/ inverted
<b>Lebenskunst</b>			
<b>Soziale Kontakte/Social Contacts</b>	<b>SoKo/SoCo</b>		
	SozialeKontakte1	Ich bemühe mich um meine Kontakte und Freundschaften.	I make an effort to stay in touch with my friends and acquaintances.
	SozialeKontakte2	Ich kümmere mich um die Menschen, die mir nahe stehen.	I care about the people who are close to me.
	SozialeKontakte3	Ich pflege gute Beziehungen zu meinen Mitmenschen.	I maintain a good relationship to my fellow human beings.
<b>Körperliche Selbstfürsorge/Bodily Selfcare</b>	<b>KoSf/BSc</b>		
	Koerperliche-Selbstfuersorge1	Für meinen Körper tue ich etwas.	I take care of my body.
	Koerperliche-Selbstfuersorge2	Ich ernähre mich ausgewogen.	I eat a balanced diet.
	Koerperliche-Selbstfuersorge3	Ich achte auf meine Gesundheit.	I lead a healthy life.
<b>Optimierung/Otimization</b>	<b>Op/Op</b>		
	Optimierung1	Ich verfolge konsequent die Ziele, die ich mir für mein Leben setze.	I consistently pursue the goals I set for my life.
	Optimierung2	Ich arbeite auf die Verwirklichung meiner persönlichen Ziele hin.	I am actively working towards attaining my personal goals.
	Optimierung3	Meine Ziele setze ich um.	I put my goals into action.
<b>Selbstkenntnis/Self-knowledge</b>	<b>Sk/Sk</b>		
	Selbstkenntnis1	Ich erkunde meine Stärken.	I make an effort to identify my personal strengths.
	Selbstkenntnis2	Ich spüre meine Talente auf.	I make an effort to identify my talents.

Items der Lebenskunstfragebogen-Kurzversion; Items of the Art-of-Living questionnaire

	Selbstkenntnis3	Ich finde heraus, was ich gut kann.	I make an effort to find out what I can do well.
<b>Sinn/Meaning</b>	<b>Si/M</b>		
	Sinn1	Ich finde einen Sinn in meinem Leben.	I find meaning in my life.
	Sinn2	Meinem Leben gebe ich einen Sinn.	I give meaning to my life.
	Sinn3	Ich mache mir Sinn und Zweck meines Lebens klar.	I make clear to myself what my purpose in life is.
	Sinn4	Ich weiß, wo mein Platz im Leben ist.	I know where my place in life is.
<b>Positive Lebenseinstellung/Positive attitude towards life</b>	<b>PoLe/Pa</b>		
	Positive-Lebenseinstellung1	Auch in ungewissen Zeiten erwarte ich normalerweise das Beste.	Even in uncertain times, I usually expect the best.
	Positive-Lebenseinstellung2	Ich gehe davon aus, dass sich alles zum Guten entwickelt	I trust that everything will turn out for the best.
	Positive-Lebenseinstellung3	Ich sage mir, dass es gut bleibt oder aufwärts geht.	I tell myself that things will stay good or get better.
	Positive-Lebenseinstellung4	Ich gehe optimistisch an die Dinge heran.	I have a positive approach to things.
<b>Gelassenheit/Serenity</b>	<b>Gl/Se</b>		
	Gelassenheit1	Auch in schwierigen Situationen bleibe ich gelassen.	I stay calm even in difficult situations.
	Gelassenheit2	In schwierigen Situationen lenke ich mich so, dass ich ruhig und gelassen bleibe.	In difficult situations I focus on remaining calm and relaxed.
	Gelassenheit3	Wo andere in Panik geraten, bleibe ich die Ruhe selbst.	I remain calm even when others panic.
<b>Genuss/Savoring</b>	<b>Ge/Sa</b>		
	Genuss1	Die schönen Seiten des Lebens genieße ich bewusst.	I consciously enjoy the pleasant things in life.
	Genuss2	Ich koste die Sonnenseiten des Lebens voll aus.	I fully enjoy what life has to offer.
	Genuss3	Schöne Dinge (wie etwa Musik, Literatur, Kunst, Essen oder die Natur) genieße ich intensiv.	I take the time to fully appreciate nice things (such as music, literature, food or nature).
<b>Coping/Coping</b>	<b>Co/Co</b>		
	Coping1	Ein Problem betrachte ich von mehreren Seiten, um es aus der Welt zu schaffen.	To solve a problem, I look at it from different angles.

Items der Lebenskunstfragebogen-Kurzversion; Items of the Art-of-Living questionnaire

	Coping2	Bei einem Problem stelle ich mir die Lösung vor und handle dann nach meiner Vision.	When I have a problem, I think of the solution and then act accordingly.	
	Coping3	Wenn ein Problem auftaucht, überlege ich mir zunächst mehrere Lösungsmöglichkeiten und wäge dann ab.	If a problem arises, I consider various possible solutions and weigh them up.	
<b>Reflexion/Reflection</b>	<b>Re/Re</b>			
	Reflexion1	Ich bin oft verwirrt über die Weise wie ich wirklich fühle.	I am often confused about the way I really feel.	X
	Reflexion2	Ich bin mir oft meiner Gefühle bewusst, kann sie aber häufig nicht deuten.	I am often aware of my feelings, but often can't interpret them.	X
	Reflexion3	Das Nachdenken über meine Gedanken verwirrt mich noch mehr.	Reflecting on my thoughts confuses me even more.	X
<b>Selbstbestimmte Lebensgestaltung/Self-determined way of living</b>	<b>SeLg/Sd</b>			
	Selbstbestimmte-Lebensgestaltung1	Für mein Leben übernehme ich selbst die Verantwortung.	I take responsibility for my own life.	
	Selbstbestimmte-Lebensgestaltung2	Mein Leben nehme ich selbst in die Hand.	I take charge of my life.	
	Selbstbestimmte-Lebensgestaltung3	Die Regie für mein Leben führe ich selbst.	I am the director of my own life.	

Die Fragen werden jeweils auf einer 6-stufigen Likert-Skala beantwortet, die wie folgt aussieht:

