

## Glücksmöhren-Test

Frage 01–05/20

|                                                                                                       |                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Wie weit bist du auf deinem Weg zur Glücksmöhre?                                                      |                                                             |
| 1. Frage:<br>Bist du voll und ganz mit<br>deinem jetzigen Leben<br>zufrieden?                         | <input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein |
| 2. Frage:<br>Würdest du dich prinzipiell<br>als glücklichen Menschen<br>bezeichnen?                   | <input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein |
| 3. Frage:<br>Hast du Zukunftsträume,<br>die du tatsächlich eines<br>Tages umsetzen wirst?             | <input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein |
| 4. Frage:<br>Hand aufs Herz: Kannst du<br>dich selbst momentan so<br>akzeptieren, wie du bist?        | <input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein |
| 5. Frage:<br>Gibt es mindestens zwei<br>Menschen in deinem<br>Leben, denen du<br>vertrauen<br>kannst? | <input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein |

## Glücksmöhren-Test

Frage 06–10/20

|                                                                                                     |                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Wie weit bist du auf deinem Weg zur Glücksmöhre?                                                    |                                                             |
| 6. Frage:<br>Betreibst du regelmäßig<br>Innere-Kind-Arbeit?                                         | <input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein |
| 7. Frage:<br>Hast du ein Hobby, das dich<br>ausfüllt und dich deine<br>Probleme vergessen<br>lässt? | <input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein |
| 8. Frage:<br>Spielt aktive Bewegung<br>oder ein Sport eine<br>wichtige Rolle in<br>deinem Alltag?   | <input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein |
| 9. Frage:<br>Kennst du deine Stärken;<br>kannst du diese sofort<br>aufzählen?                       | <input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein |
| 10. Frage:<br>Liest du jeden Monat<br>mindestens ein Buch<br>oder hörst dir ein<br>Hörbuch an?      | <input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein |

## Glücksmöhren-Test

Frage 11–14/20

|                                                                                                                        |                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Wie weit bist du auf deinem Weg zur Glücksmöhre?                                                                       |                                                             |
| 11. Frage:<br>Spielt für dich persönlich<br>Singen oder Musizieren<br>oder Musikhören eine<br>große Rolle im<br>Leben? | <input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein |
| 12. Frage:<br>Hast du dich intensiv mit<br>dem Resonanzgesetz<br>beschäftigt?                                          | <input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein |
| 13. Frage:<br>Kannst du ganz konkret<br>formulieren, wie du<br>in fünf Jahren<br>leben wirst?                          | <input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein |
| 14. Frage:<br>Kannst du ganz konkret<br>formulieren, wie du<br>in zehn Jahren<br>leben wirst?                          | <input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein |

## Glücksmöhren-Test

Frage 15–18/20

|                                                                                                          |                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Wie weit bist du auf deinem Weg zur Glücksmöhre?                                                         |                                                             |
| 15. Frage:<br>Kannst du ganz konkret formulieren, wie du in 15 Jahren leben wirst?                       | <input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein |
| 16. Frage:<br>Hast du einen echten Freund, dem du dich anvertrauen kannst?                               | <input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein |
| 17. Frage:<br>Hast du mindestens zwei Hobbys, die nichts mit sozialen Medien zu tun haben?               | <input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein |
| 18. Frage:<br>Kannst du dich entspannen, wenn du ganz allein bist und dich dann einfach am Leben freuen? | <input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein |

## Glücksmöhren-Test

Frage 19–20/20

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Wie weit bist du auf deinem Weg zur Glücksmöhre?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                             |
| 19. Frage:<br>Hast du in deinem Leben<br>schon fünf unvergesslich<br>schöne Erinnerungen<br>gesammelt?                                                                                                                                                                                                                                                            | <input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein |
| 20. Frage:<br>Bewegst du dich täglich<br>mindestens 30 Minuten<br>ganz intensiv oder übst<br>körperlich schwere<br>Arbeiten aus?<br><br>Ein Spaziergang zählt<br>hierbei genauso wie<br>Gartenarbeit.<br><br>Hausarbeit muss unbedingt<br>mittelschwer bis schwer<br>sein: wie zum Beispiel<br>das Aufhängen der<br>Wäsche oder das<br>Scheuern des<br>Fußbodens. | <input type="checkbox"/> Ja / <input type="checkbox"/> Nein |

# Testauswertung

Lieber Leser! Für jede Frage, die du mit einem Ja beantworten kannst, erhältst du 1 Punkt. Für jedes Nein gibt es 0 Punkte. Checke hier, wie weit du auf deinem Weg zur Glücksmöhre bist.

## **0 bis 10 Punkte: Du bist eine kleine Glücksmöhre!**

Hallo kleine Glücksmöhre! Du hast dich gerade erst auf den Weg gemacht. Wichtig ist, dass du nicht aufgibst. Starte damit, dass du den Kompass dieses Buches liest. Vielleicht besuchst du einen Glücksmöhren-Workshop? Wir glauben fest an dich!

*Deine Glücksmöhre Thomas & PLA Bergen*

## **10 bis 15 Punkte: Du bist eine wachsende Glücksmöhre!**

Hallo wachsende Glücksmöhre! Du bist schon ziemlich gut unterwegs und auf dem besten Wege, all deine Ziele eines Tages zu erreichen. Wichtig ist, dass dir jetzt nicht die Puste ausgeht. Sehen wir uns demnächst zum Erfahrungsaustausch im Glücksmöhren-Workshop? Wir wünschen dir viel Erfolg!

*Deine Glücksmöhre Thomas & PLA Bergen*

## **16 bis 20 Punkte: Du bist eine prächtige Glücksmöhre!**

Hallo prächtige Glücksmöhre! Du hast dein Leben bereits prima geregelt. Viel können wir dir nicht mehr beibringen. Wir hoffen, dass dir unser Buch wertvolle Impulse gibt. Möchtest du deine Erfolgsgeschichte gern im Glücksmöhren-Workshop erzählen? So könntest du Depressionspatienten helfen. Wir senden dir unsere herzlichsten Glückwünsche!

*Deine Glücksmöhre Thomas & PLA Bergen*