



Fragebogen-Nr. \_\_\_\_\_  
(wird von den Forschenden ausgefüllt)



Fragebogen zum Thema

## Glück/Zufriedenheit

### Einleitung

Immer mehr Menschen haben in den letzten Jahrzehnten immer häufiger bewusst ihre Fähigkeit, „positiv zu denken“ trainiert. Viele berichten diesbezüglich von einer einschneidenden Veränderung oder etwas wie einem Schritt zurück ab etwa 2020 – 2021, als die ersten für uns damals noch völlig unbekannten Maßnahmen verkündet worden sind. Die „Schockstarre“ hielt unterschiedlich lange an.

Was einen Menschen zufrieden sein lässt, wann er Glück empfindet, ist naturgemäß verschieden. Es gibt andererseits Momente, Situationen usw., welche in den meisten Menschen gute Stimmung hervorrufen. Daneben gibt es vermutlich auch Augenblicke oder Konstellationen, die Menschen weniger auffallen, und doch genießen wir sie, wenn wir dies bewusster wahrnehmen. Auch dieses Phänomen möchten wir mit diesem Projekt genauer beleuchten.

Die folgende Umfrage dient der Feststellung, wie der einzelne Mensch mit seiner sowie auch der uns alle betreffenden aktuellen Situation und den Zukunftsaussichten zurechtkommt, und vor allem möchten wir herausfinden, wie jeder es schafft, in Momenten, vielleicht auch öfters, eventuell sogar meistens zufrieden oder möglicherweise glücklich zu sein. Wir sammeln Einfälle, die in Zwischenberichten immer wieder präsentiert werden, damit sich jeder zusätzliche für ihn passende Ideen und Lösungsansätze holen, und diese wiederum weitergeben kann - an zufriedene Menschen, und solche, die es werden wollen, sodass es schließlich uns allen immer besser geht. 😊

Der Fragebogen ist anonym und sämtliche Angaben werden von uns vertraulich behandelt. Die Präsentationen erfolgen selbstverständlich OHNE die Bekannt-/Weitergabe persönlicher Daten. Der Umfragebogen kann online (e-Mail, WhatsApp, Telegram) sowie natürlich auch ausgedruckt (persönlich oder am Postweg, möglich sind auch mehrere ausgefüllte Bögen in einem Sammelkuvert) übermittelt werden.

Im Rahmen unseres Glückprojektes beschäftigt sich unser Verein mit den Forschungsfragen „Was brauchen Menschen, um glücklich zu sein?“ „Was benötigen Menschen für mehr glückliche Momente oder längere glückliche Phasen?“

Wir laden Sie herzlich ein, sich an dieser Befragung zu beteiligen. Ihre Einschätzungen, Erfahrungen und Ideen sind eine wichtige Grundlage für den Austausch von Lösungsmöglichkeiten.

- Dauer der Befragung: ca. 30 Minuten

Für Rückfragen steht Ihnen gerne Silvia Pürstinger vom Verein Die Lösung zur Verfügung - [dieloesung@united24.eu](mailto:dieloesung@united24.eu) oder **0650 304 8973**. Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

**Name:** (Angabe freiwillig) \_\_\_\_\_

**Geschlecht:**  weiblich  männlich \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

**In welchem Bundesland/Land leben Sie?**  
\_\_\_\_\_

**Ausfülldatum:** \_\_\_\_\_

## Bisheriges Erleben

Die „Corona-Zeit“ war für alle Menschen herausfordernd. Haben Sie das Gefühl, das alles **wieder ist wie davor, oder ist - Ihrer Meinung nach - das Gegenteil** der Fall?

---

Hatten Sie auch davor schon einmal ein ähnliches Gefühl, dass sich Einschneidendes **großflächig ändert**? (also alle Menschen oder alle Europäer o.ä.)

Ja  Nein

Wenn ja, bitte führen Sie das/die **Ereignisse an, die dazu geführt** haben: \_\_\_\_\_  

---

Gab es **in Ihrem persönlichen Leben** ein oder mehrere Ereignisse, die ebenfalls eine große Veränderung für Sie bedeuteten?

Ja  Nein

Falls ja, bitte erzählen Sie uns stichwortartig davon, gerne auch, **wie Sie damit umgegangen sind!**  
**ZVR.: 1388899283**  

---

---

## Lebensqualität und Zufriedenheit

Wie beurteilen Sie die allgemeine Lebensqualität in Ihrem Bundesland/Land **bis 2019?**

**in Ihrem Bundesland?**

- Sehr zufrieden
- Zufrieden
- Teils/teils
- Unzufrieden
- Sehr unzufrieden

**in Ihrem Land?**

- Sehr zufrieden
- Zufrieden
- Teils/teils
- Unzufrieden
- Sehr unzufrieden

Wie beurteilen Sie Ihre damalige persönliche Lebensqualität?

- Sehr zufrieden
- Zufrieden
- Teils/teils
- Unzufrieden
- Sehr unzufrieden

Wie beurteilen Sie die heutige allgemeine Lebensqualität in Ihrem Bundesland/Land?

**in Ihrem Bundesland?**

- Sehr zufrieden
- Zufrieden
- Teils/teils
- Unzufrieden
- Sehr unzufrieden

**in Ihrem Land?**

- Sehr zufrieden
- Zufrieden
- Teils/teils
- Unzufrieden
- Sehr unzufrieden

Wie beurteilen Sie **Ihre heutige persönliche** Lebensqualität?

- Sehr zufrieden
- Zufrieden
- Teils/teils
- Unzufrieden
- Sehr unzufrieden

Was haben Sie **durch die Veränderungen** seit der „Corona-Zeit“ **dazugewonnen**?

---

### Schule – damals und/oder heute

Welche Ereignisse präg(t)en Ihre Schulzeit? \_\_\_\_\_  

---

Falls Sie beides erleb(t)en: Was war bis **2019** in der Schule anders? \_\_\_\_\_  

---

Wie erlebten Sie die Schulzeit während der Corona-Jahre? \_\_\_\_\_  

---

Wie erleb(t)en Sie die Schule **nach** der Corona-Zeit bzw. heute? \_\_\_\_\_  

---

Falls Sie derzeit eine Schule besuchen oder studieren:  
Um welche Schulart/Schulstufe handelt es sich? \_\_\_\_\_

Haben Sie mit besonderen **Belastungen in der Schule** zu kämpfen?

- Ja       Nein

Wenn ja, **wie gehen Sie damit um?**

---

---

---

## Beruf und Zufriedenheit

Wie war Ihre berufliche Situation Ende **2019**? \_\_\_\_\_

---

---

---

Haben Sie heute mit besonderen **Belastungen am Arbeitsplatz** zu kämpfen?

- Ja       Nein

Wenn ja, **wie gehen Sie damit um?**

---

---

**ZVR.: 1388899283**

## Existenzangst, Angst Unsicherheit

Kannten Sie Angst, Existenzangst, Unsicherheit **bis 2019?** Zutreffendes bitte ankreuzen!

- Nein
  - Existenzangst
  - Angst – vor \_\_\_\_\_
  - allgemeine Angstzustände
  - Panikzustände – aufgrund \_\_\_\_\_
  - allgemeine Panikzustände – Beschwerden: \_\_\_\_\_
  - Unsicherheit \_\_\_\_\_
- Wie oft kamen sie vor? \_\_\_\_\_

Kennen Sie Angst, Existenzangst, Unsicherheit **seit 2020 oder 2021?**

Zutreffendes bitte ankreuzen!

- Nein
  - Existenzangst
  - Angst – vor \_\_\_\_\_
  - allgemeine Angstzustände
  - Panikzustände – aufgrund \_\_\_\_\_
  - allgemeine Panikzustände – Beschwerden: \_\_\_\_\_
  - Unsicherheit \_\_\_\_\_
- Wie oft kommen sie vor? \_\_\_\_\_

## Veränderungen

Im Vergleich mit anderen: **Wie lange** dauert es grundsätzlich etwa, bis Sie sich **an eine neue Situation gewöhnen?** Zutreffendes bitte ankreuzen!

- länger als bei meinen Mitmenschen
- etwa durchschnittlich
- an neue Situationen gewöhne ich mich rasch, schneller als die meisten Menschen

Wie gehen Sie allgemein mit Veränderungen um?

## Gesundheit und Zufriedenheit

Haben Sie **2019 Sport** betrieben?

- täglich
- oft
- manchmal
- selten/unregelmäßig
- nie

**Wie gesund fühlten Sie sich 2019?**

- völlig gesund
- mit meiner Gesundheit war ich zufrieden
- teils/teils
- damals war ich mit meiner Gesundheit nicht sehr zufrieden
- überhaupt nicht

**Rauchen Sie?**

- nein
- aufgehört – seit \_\_\_\_\_
- ja – seit \_\_\_\_\_

**Wie ernähren Sie sich?**

---

---

---

---

Wie oft betreiben Sie **heute Sport?**

- täglich
- oft
- manchmal
- selten/unregelmäßig
- nie

Wie gesund fühlen Sie sich **derzeit?**

- völlig gesund
- mit meiner Gesundheit bin ich zufrieden
- teils/teils
- gesundheitlich bin ich wenig zufrieden
- überhaupt nicht

Wie viele Stunden verbringen Sie wöchentlich im Durchschnitt im Freien?

---

Wie viele Sonnenstunden gibt es in Ihrer Umgebung pro Jahr?

---

Wie viele dieser Sonnenstunden ungefähr nützen Sie für sich?

Anzahl: \_\_\_\_\_ Raum für etwaige Bemerkungen: \_\_\_\_\_

---

**Verwenden Sie eine Sonnenbrille?**

- ja
- nein
- Schildkappe
- andere Kopfbedeckung \_\_\_\_\_

**Verwenden Sie Sonnenöl o.ä.?**

Ja

Nein

Wenn ja, mit welchem **Schutzfaktor?** \_\_\_\_\_

**Bitte erzählen Sie uns mehr über Ihre Gesundheit:** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**ZVR.: 1388899283**

**Es gibt einige Faktoren, die zum Glücksempfinden der meisten Menschen beitragen. Wie wichtig sind folgende „Rahmenbedingungen“ für Sie?**

**Hinweis:**

Ordnen Sie die Umstände in absteigender Wichtigkeit, indem Sie ihnen eine Zahl von 1 bis 5 zuteilen. (1 ist hierbei der wichtigste, und 5 der am wenigsten wichtige).

Bedingung	1	2	3	4	5	evtl. Anmerkungen
berufliche Position						
berufl./schul. Umfeld						
Familie						
finanzielle Situation						
Freiheit						
Freizeit						
Freunde						
Frieden						
Gesundheit						
Klima/Wetter						
Liebe						
Meer						
Musik						
Natur						
Partnerschaft						
Seen						
Selbstbestimmung						
Sicherheit						
Sonnentage						
Sport						
Tanzen						
Zuhause						
Andere – ggfs. bitte eintragen						

## Familie und Freundeskreis

Wie ist Ihr Familienstand? \_\_\_\_\_

Haben Sie Kinder?  Ja  Nein

wenn Ja,  1 Kind

2 Kinder

3 Kinder

mehr als 3 Kinder

Wenn ja, in welcher Entfernung leben sie? \_\_\_\_\_

und wie oft sehen Sie sich?

---

Haben Sie Enkel?  Ja  Nein

Wenn ja, in welcher Entfernung leben sie? \_\_\_\_\_

und wie oft sehen Sie sich?

---

In welcher Entfernung leben andere Ihnen wichtige Menschen/Ihre Freunde und wie oft sehen Sie sich?

---

---

Haben Sie mit besonderen Belastungen im Familien-/Freundeskreis zu kämpfen?

Ja  Nein

Wenn ja, wie gehen Sie damit um?

---

---

## Dankbarkeit und Zufriedenheit

Ganz allgemein und in allen Bereichen - **Wofür sind Sie dankbar?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ZVR.: 1388899283

## Zufriedenheit und Glück

Bitte zutreffendes ankreuzen! Jeweils darunter finden Sie Raum für etwaige Bemerkungen.

Wenn Sie sich an **2019** zurückerinnern – **Wie glücklich oder zufrieden waren Sie?**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Sehr zufrieden         | <input type="checkbox"/> Sehr häufig glücklich |
| <input type="checkbox"/> Eher zufrieden         | <input type="checkbox"/> häufig glücklich      |
| <input type="checkbox"/> einigermaßen zufrieden | <input type="checkbox"/> manchmal glücklich    |
| <input type="checkbox"/> eher unzufrieden       | <input type="checkbox"/> selten glücklich      |
| <input type="checkbox"/> absolut unzufrieden    | <input type="checkbox"/> nicht glücklich       |

---

Würden Sie sich **heute** als **zufrieden** bezeichnen?

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> Sehr zufrieden         |
| <input type="checkbox"/> Eher zufrieden         |
| <input type="checkbox"/> einigermaßen zufrieden |
| <input type="checkbox"/> eher unzufrieden       |
| <input type="checkbox"/> absolut unzufrieden    |

Würden Sie sich **heute** als **glücklich** bezeichnen?

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> Sehr glücklich     |
| <input type="checkbox"/> häufig glücklich   |
| <input type="checkbox"/> manchmal glücklich |
| <input type="checkbox"/> selten glücklich   |
| <input type="checkbox"/> nicht glücklich    |

## Ideen, Lösungsansätze und Lösungsmöglichkeiten

Wie bzw. wodurch gelingt es Ihnen, zumindest für Momente zufrieden/glücklich zu sein?

---

---

---

Welche Erfahrungen haben Sie gemacht, wie konnten Sie schon einmal oder öfters Ihre Situation verbessern?

---

---

---

Wie bzw. wodurch gelingt es Ihnen, häufig oder sogar meistens zufrieden/glücklich zu sein?

---

---

---

Welche **Ideen** hatten Sie bereits, um die Situation **Ihrer Mitmenschen** zu verbessern?

---

---

---

---

Welche Ideen hatten Sie bereits, um die Situation **Ihrer Mitmenschen** zu verbessern, die Sie **noch nicht umgesetzt** haben?

---

---

---

---

Welche Ideen hatten Sie bereits, um **Ihre persönliche Situation** zu verbessern, die Sie **noch nicht umgesetzt** haben?

---

---

---

---



Sie möchten das Ergebnis der ersten Auswertung sehen und uns bei weiteren garantiert anonymen Umfragen unterstützen?

Dann schreiben Sie uns per Mail unter [dieloesung@united24.eu](mailto:dieloesung@united24.eu) an oder rufen Silvia Pürstinger unter **0650 304 8973** an.

Für Rückfragen, auch zur nächsten Präsentation steht Ihnen gerne Silvia Pürstinger vom Verein Die Lösung zur Verfügung.

Postanschrift des Vereines:

**Verein Die Lösung**  
**c/o Pürstinger Spannring**  
**Ferdinand-G.-Waldmüller-Gasse 19A**  
**9020 Klagenfurt am Wörthersee**

**Vielen Dank für Ihre Teilnahme!**

