

BIFL

Bielefelder Fragebogen zur Lebenszufriedenheit

Nadine Potthast, Fabienne Schlechter, Lisa Illies & Hanna Kley
Lizenz: CC-BY-NC-SA

Name:
Geschlecht: männlich weiblich divers
Alter:
Datum:

Der folgende Fragebogen befasst sich mit Ihrer aktuellen Lebenszufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen. Bitte geben Sie für jeden Lebensbereich an, **wie zufrieden Sie mit dem jeweiligen Bereich Ihres Lebens sind** und **wie wichtig der angesprochene Lebensbereich für Sie ist**. Umkreisen Sie hierzu bitte jeweils die Zahl der sechsstufigen Skalen, die am ehesten dem Ausmaß Ihrer diesbezüglichen Zufriedenheit und der Bedeutsamkeit dieses Bereichs in Ihrem Leben entspricht.

Bitte bearbeiten Sie jede Aussage!

Beispiel:

	Zufriedenheit						Bedeutsamkeit					
Körperliche Fitness	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6

	ZUFRIEDENHEIT						BEDEUTSAMKEIT					
	Mit folgenden Bereichen meines Lebens bin ich ...						Folgende Bereiche sind mir in meinem Leben ...					
	sehr unzu- frieden					sehr zufrieden	sehr unwichtig					sehr wichtig
1. körperliche Gesundheit	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
2. seelische Gesundheit	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
3. Aussehen	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
4. Sexualleben	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
5. Leistungsfähigkeit	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6. Fähigkeiten und Fertigkeiten	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
7. berufliche Situation (auch falls in Rente, Elternzeit, bei Arbeitslosigkeit etc.)	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
8. finanzielle Situation	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
9. Wohnsituation	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
10. Freizeitgestaltung	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
11. Balance zwischen Arbeit und Freizeit	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
12. Charakter-/ Persönlichkeitseigenschaften	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
13. Umgang mit anderen Menschen	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
14. Freundes- und Bekanntenkreis	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
15. soziale Unterstützung durch Freunde und Familie	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
16. Beziehungen zu Familienangehörigen	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
17. partnerschaftliche Situation (auch falls in keiner Partnerschaft)	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
18. Beziehung zu meinen Kindern bzw. Kinderlosigkeit	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6

Bitte geben Sie abschließend an, wie **zufrieden** Sie mit **Ihrem Leben insgesamt** sind.

Bitte umkreisen Sie auch hier die Zahl, die am ehesten dem Ausmaß Ihrer Zufriedenheit entspricht.

	Sehr unzufrieden	unzufrieden	eher unzufrieden	eher zufrieden	zufrieden	sehr zufrieden
Ich bin mit meinem Leben insgesamt	1	2	3	4	5	6