

# Online-Material 7

## Übersicht der einzelnen Dimensionen des psychologischen Wohlbefindens und Beschreibung der dazugehörigen Ausprägungen

| Dimension                              | Geringes Niveau  | Ausgeglichenes Niveau  | Erhöhtes Niveau   |
|--|--|--|---|
| <b>Bewältigung der Umwelt</b>          | Die Person verspürt Schwierigkeiten bei der Ausführung (und somit Bewältigung bzw. Kontrollierbarkeit) alltäglicher Aufgaben; sie fühlt sich nicht in der Lage, Dinge um sie herum zu beeinflussen oder gar zu verbessern; sie ist sich ihrer Möglichkeiten der Einflussnahme nicht bewusst. | Die Person hat ein Gefühl von Kompetenz bezüglich der Bewältigung bzw. Kontrollierbarkeit der Umwelt; sie kann die sich bietenden Gelegenheiten sehr gut nutzen; sie ist in der Lage, das auszuwählen, was für ihre persönlichen Bedürfnisse am besten geeignet ist. | Die Person sucht nach schwierigen Situationen, die es zu bewältigen gilt; sie ist nicht in der Lage, positive Emotionen und Freizeit zu genießen; sie ist zu sehr mit Arbeit oder Familienaktivitäten beschäftigt.  |
| <b>Persönliche Entwicklung</b>         | Die Person hat das Gefühl, festgefahren zu sein; ihr fehlt das Gespür für Verbesserungen über die Zeit; sie fühlt sich gelangweilt und desinteressiert am Leben.   | Die Person hat ein Gefühl der kontinuierlichen Entwicklung; sie betrachtet sich selbst als reifende bzw. wachsende und sich stets verbessernde Persönlichkeit; sie zeigt sich offen für neue Erfahrungen.  | Die Person ist nicht in der Lage, vergangene negative Erfahrungen zu verarbeiten; sie entwickelt Illusionen, die mit der Realität kollidieren; sie setzt sich unrealistische Maßstäbe und Ziele.  |
| <b>Lebensziel und -sinn</b>            | Die Person sieht keinen Sinn im Leben, sie hat wenig Ziele und keine klare Vorstellung einer Richtung.   | Die Person verfolgt Ziele im Leben und sieht einen Sinn im gegenwärtigen und vergangenen Leben.  | Die Person hat unrealistische Erwartungen und Hoffnungen; sie ist ständig unzufrieden mit ihrer Leistung und kann Fehlschläge nicht erkennen.   |
| <b>Autonomie</b>                       | Die Person ist überfordert mit den Erwartungen und Einschätzungen anderer; sie verlässt sich auf das Urteilsvermögen anderer, um wichtige Entscheidungen zu treffen.   | Die Person erlebt sich als unabhängig und selbstbestimmt; sie ist in der Lage, sozialem Druck zu widerstehen; sie reguliert und steuert Verhalten und Selbstwertgefühl nach eigenen Standards.   | Die Person ist nicht in der Lage, mit anderen Menschen zurechtzukommen, im Team zu arbeiten, von anderen zu lernen; sie kann nicht um Rat oder Hilfe bitten.  |
| <b>Selbstakzeptanz</b>                 | Die Person fühlt sich unzufrieden mit sich selbst; sie ist enttäuscht von dem, was sie im bisherigen Leben erreicht hat; sie möchte anders sein.   | Die Person akzeptiert ihre Stärken und Schwächen; sie blickt auf ihr bisheriges Leben insgesamt positiv zurück.  | Die Person hat Schwierigkeiten, eigene Fehler einzusehen; sie führt alle Probleme auf die Fehler anderer zurück.  |
| <b>Positive Beziehungen zu anderen</b> | Die Person hat nur wenige stabile, enge und vertrauensvolle Beziehungen zu anderen; es fällt ihr schwer, offen zu sein.  | Die Person hat stabile, enge und vertrauensvolle Beziehungen zu anderen; sie ist um das Wohlergehen anderer besorgt; sie versteht, dass menschliche Beziehungen aus einem Geben und Nehmen bestehen.   | Die Person stellt ihre Bedürfnisse und ihr Wohlbefinden für die Bedürfnisse und das Wohlbefinden anderer stark zurück; ein geringes Selbstwertgefühl und Gefühle der Wertlosigkeit führen zu der gesteigerten Bereitschaft, anderen schnell zu verzeihen. |