

FRAGEBOGEN 8 – Sinn im Leben & Orientierung

In Anlehnung an den Meaning in Life Questionnaire (MLQ)

Quelle: Steger et al. (2006)

Was wird gemessen?

Dieser Fragebogen erfasst, wie stark Sie Ihr Leben derzeit als sinnvoll erleben und wie intensiv Sie sich mit Fragen nach Sinn, Orientierung und persönlicher Lebensrichtung beschäftigen.

Dabei werden zwei Bereiche unterschieden:

- *Erlebter Sinn*: Wie bedeutsam und stimmig Sie Ihr Leben aktuell erleben.
- *Sinnsuche*: Wie stark Sie derzeit nach Orientierung, Klarheit oder einer tieferen Bedeutung suchen.

Sinnerleben gilt als wichtiger Schutzfaktor der Resilienz. Es kann dabei helfen, Belastungen besser einzuordnen, schwierige Lebensphasen zu bewältigen und langfristig psychisch gesund zu bleiben.

Wichtiger Hinweis

Dieser Fragebogen dient der persönlichen Selbsteinschätzung Ihres aktuellen Sinnerlebens und Ihrer Orientierung. Er stellt **keine klinische Diagnostik** dar.

Anleitung

Bitte denken Sie an Ihre derzeitige Lebenssituation.

Lesen Sie jede Aussage sorgfältig durch und bewerten Sie, wie sehr diese auf Sie zutrifft.

Antwortskala

Wert	Bedeutung
1	Trifft gar nicht zu
2	Trifft eher nicht zu

3	Teils / teils
4	Trifft eher zu
5	Trifft völlig zu

Aussagen

Dimension A – Erlebter Sinn (Presence of Meaning)

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
1	Mein Leben hat für mich Bedeutung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ich weiß, was mir im Leben wichtig ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Mein Alltag fühlt sich sinnvoll an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Ich habe klare Werte, an denen ich mich orientiere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Auch schwierige Zeiten können für mich Sinn enthalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dimension B – Sinnsuche (Search for Meaning)

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
6	Ich bin auf der Suche nach mehr Orientierung im Leben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Ich frage mich häufig, was meinem Leben Sinn gibt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ich wünsche mir mehr Klarheit über meinen Weg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Ich suche nach tieferer Bedeutung in meinem Leben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ich beschäftige mich intensiv mit Sinnfragen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung

Die Auswertung erfolgt in zwei Schritten.

Schritt 1: Subskalen berechnen

Addieren Sie zunächst die Werte der beiden Bereiche.

Erlebter Sinn

Items 1–5 addieren.

Wert: ____ / 25

Sinnsuche

Items 6–10 addieren.

Wert: ____ / 25

Schritt 2: Ergebnisse interpretieren

Vergleichen Sie anschließend Ihre beiden Ergebnisse mit den folgenden Orientierungswerten.

Erlebter Sinn

Punktzahl	Interpretation
5–11 Punkte	Geringes Sinnerleben. Derzeit erleben Sie Ihr Leben möglicherweise als wenig bedeutsam oder wenig klar ausgerichtet.
12–18 Punkte	Mittleres Sinnerleben. Sie erleben Ihr Leben in vielen Bereichen als sinnvoll, sehen jedoch noch Entwicklungsmöglichkeiten.
19–25 Punkte	Hohes Sinnerleben. Sie verfügen über eine klare Orientierung und erleben Ihr Leben überwiegend als bedeutsam und stimmig.

Sinnsuche

Punktzahl	Interpretation
5–11 Punkte	Geringe Sinnsuche. Sie beschäftigen sich derzeit wenig mit Fragen nach Orientierung oder Lebenssinn.
12–18 Punkte	Mittlere Sinnsuche. Sie setzen sich gelegentlich mit Fragen nach Sinn und persönlicher Entwicklung auseinander.

19–25 Punkte	Ausgeprägte Sinnsuche. Fragen nach Orientierung und persönlicher Entwicklung beschäftigen Sie derzeit intensiv.
--------------	---

Bedeutung Ihres Ergebnisses

Die Kombination beider Skalen ermöglicht eine differenzierte Betrachtung Ihres aktuellen Erlebens.

Hoher erlebter Sinn – geringe Sinnsuche

Sie erleben Ihr Leben als stimmig und verfügen über eine klare persönliche Orientierung. Eine intensive Suche nach neuen Antworten ist derzeit kaum erforderlich.

Hoher erlebter Sinn – hohe Sinnsuche

Sie erleben Ihr Leben bereits als sinnvoll und bleiben gleichzeitig offen für persönliches Wachstum und Weiterentwicklung.

Geringer erlebter Sinn – hohe Sinnsuche

Sie befinden sich möglicherweise in einer Phase der Neuorientierung. Die intensive Auseinandersetzung mit Sinnfragen kann ein wichtiger Schritt sein, um neue Ziele, Werte und Perspektiven zu entwickeln.

Geringer erlebter Sinn – geringe Sinnsuche

Derzeit erleben Sie möglicherweise wenig Orientierung und beschäftigen sich gleichzeitig kaum mit Möglichkeiten der Veränderung. Dies kann mit einer verminderten Motivation oder inneren Distanz einhergehen.

Bedeutung im Resilienzkontext

Ein ausgeprägtes Sinnerleben unterstützt die psychische Widerstandskraft. Hohe Werte beim erlebten Sinn sprechen häufig für

- eine klare persönliche Orientierung,
- stabile Werte und Lebensziele,
- mehr Motivation und Zuversicht,

- einen konstruktiveren Umgang mit Belastungen,
- eine höhere psychische Stabilität sowie
- eine langfristig stärkere Resilienz.

Eine ausgeprägte Sinnsuche ist grundsätzlich weder positiv noch negativ zu bewerten. Sie kann Ausdruck einer persönlichen Entwicklungsphase sein und dazu beitragen, neue Perspektiven und Lebensziele zu entwickeln.