

Auswertung Life-Orientation-Test – Revised (LOT-R)

10.09.2023

Optimismuswert:	6	0 bis 12
Pessimismusscore:	0	0 bis 12
Summenwert:	6	0 bis 24

Bitte geben Sie an, inwieweit Ihre Meinung mit den folgenden Aussagen übereinstimmt.

trifft zu

Auch in ungewissen Zeiten erwarte ich normalerweise das Beste.	kaum
Es fällt mir leicht, mich zu entspannen.	etwas
Wenn bei mir etwas schief laufen kann, dann tut es das auch.	überhaupt nicht
Meine Zukunft sehe ich immer optimistisch.	etwas
In meinem Freundeskreis fühle ich mich wohl.	überhaupt nicht
Es ist wichtig für mich, ständig beschäftigt zu sein.	kaum
Fast nie entwickeln sich die Dinge nach meinen Vorstellungen.	überhaupt nicht
Ich bin nicht allzu leicht aus der Fassung zu bringen.	teils/teils
Ich zähle selten darauf, dass mir etwas Gutes widerfährt.	überhaupt nicht
Alles in allem erwarte ich, dass mir mehr gute als schlechte Dinge widerfahren.	teils/teils