MLQ

Fragebogen zum Lebenssinn (MLQ)

Der MLQ ist ein Selbstbeurteilungsfragebogen, der zwei wesentliche Dimensionen des Lebenssinns misst: das Vorhandensein von Sinn (inwieweit eine Person ihr Leben als sinnvoll erlebt) und die Suche nach Sinn (inwieweit eine Person aktiv nach Sinn in ihrem Leben sucht). Er ist in der Positiven Psychologie, in der Beratung und in der Forschung zum Wohlbefinden weit verbreitet.

Anzahl der Fragen	10 Fragen
Geschätzte Dauer	5 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Meaning in Life Questionnaire
Zielgruppe	Erwachsene, Jugendliche
Autor:innen	Michael F. Steger, Patricia Frazier, Shigehiro Oishi, Matthew Kaler (2006)
Kategorie	Allgemein

Vorschau der 10 Fragen

Ich verstehe den Sinn meines Lebens.

Völlig unzutreffend | Größtenteils unzutreffend | Eher unzutreffend | Weder zutreffend noch unzutreffend | Eher zutreffend | Größtenteils zutreffend | Völlig zutreffend

Ich suche nach etwas, das meinem Leben Sinn verleiht.

Völlig unzutreffend | Größtenteils unzutreffend | Eher unzutreffend | Weder zutreffend noch unzutreffend | Eher zutreffend | Größtenteils zutreffend | Völlig zutreffend

Ich bin immer auf der Suche nach dem Zweck meines Lebens.

Völlig unzutreffend | Größtenteils unzutreffend | Eher unzutreffend | Weder zutreffend noch unzutreffend | Eher zutreffend | Größtenteils zutreffend | Völlig zutreffend

Mein Leben hat einen klaren Zweck.

Völlig unzutreffend | Größtenteils unzutreffend | Eher unzutreffend | Weder zutreffend noch unzutreffend | Eher zutreffend | Größtenteils zutreffend | Völlig zutreffend

Ich weiß genau, was meinem Leben Sinn gibt.

Völlig unzutreffend | Größtenteils unzutreffend | Eher unzutreffend | Weder zutreffend noch unzutreffend | Eher zutreffend | Größtenteils zutreffend | Völlig zutreffend

Auswertung und Interpretation

Jedes Item wird auf einer siebenstufigen Likert-Skala bewertet (1 = absolut unzutreffend bis 7 = absolut zutreffend). Die Werte verteilen sich auf zwei getrennte Subskalen: Vorhandensein von Sinn (ungerade Items) und Suche nach Sinn (gerade Items). Der Wert jeder Subskala ergibt sich aus der Summe der zugehörigen Antworten. Höhere Werte weisen auf ein stärkeres Vorhandensein von Sinn bzw. eine intensivere Suche nach Sinn hin.