PIL

Test zum Lebenssinn (PIL)

Der Purpose in Life Test (PIL) ist ein Selbstbeurteilungsfragebogen, der misst, wie eine Person Sinn und Ziel ihres Lebens wahrnimmt, ausgehend vom existenziellen Modell Viktor Frankls. Er erfasst die Fähigkeit, dem eigenen Leben Sinn zu geben, ein zentraler Indikator für psychisches Wohlbefinden und Resilienz.

Anzahl der Fragen	20 Fragen
Geschätzte Dauer	10 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Purpose in Life Test
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	James Crumbaugh, Leonard Maholick (1964)
Kategorie	Allgemein

Vorschau der 20 Fragen

Ich bin gewöhnlich:

1 - völlig gelangweilt | 2 | 3 | 4 - neutral | 5 | 6 | 7 - überschwänglich, begeistert

Das Leben erscheint mir:

7 - immer aufregend | 6 | 5 | 4 - neutral | 3 | 2 | 1 - völlig eintönig

Im Leben habe ich:

1 - überhaupt keine Ziele | 2 | 3 | 4 - neutral | 5 | 6 | 7 - sehr klare Ziele

Mein persönliches Dasein ist:

1 - völlig sinnlos, ohne Zweck | 2 | 3 | 4 - neutral | 5 | 6 | 7 - sehr zielgerichtet und sinnvoll

Jeder Tag ist:

7 - ständig neu und anders	6	5	4 - neutral	3	2	1 - immer genau gleich

Auswertung und Interpretation

Jedes Item wird auf einer siebenstufigen Likert-Skala bewertet. Die Werte werden zu einem Gesamtwert aufsummiert (Spannweite: 20 bis 140). Ein hoher Wert weist auf ein klares Erleben von Lebenssinn hin, ein niedriger Wert dagegen auf einen Mangel an Lebensziel oder existenzieller Ausrichtung.