

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

18.10.2022

Optimismuswert:		0 bis 12
Pessimismusscore:		0 bis 12
Summenwert:		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.	ausgesprochen
Wenn bei mir etwas schief laufen kann, dann tut es das auch.	ausgesprochen
Meine Zukunft sehe ich immer optimistisch.	überhaupt nicht
In meinem Freundeskreis fühle ich mich wohl.	kaum
Es ist wichtig für mich, ständig beschäftigt zu sein.	etwas
Fast nie entwickeln sich die Dinge nach meinen Vorstellungen.	etwas
Ich bin nicht allzu leicht aus der Fassung zu bringen.	überhaupt nicht
Ich zähle selten darauf, dass mir etwas Gutes widerfährt.	etwas
Alles in allem erwarte ich, dass mir mehr gute als schlechte Dinge widerfahren.	überhaupt nicht