



# FRAGEBOGEN ZUR MESSUNG VON DANKBARKEIT

Eindimensionale Skala zur Messung von Dankbarkeit (GQ-5-G) nach Hudecek, M. F. C., Blabst, N., Morgan, B., & Lerner, E. (2021) / Der englischsprachige GQ-6 wurde ursprünglich von McCullough et al. (2002) entwickelt. Die Fragen 7-10 gehen auf Dr. Robert Emmons zurück.

Diese Skala misst die emotionale Komponente der Dankbarkeit, die sich durch die allgemeine Tendenz definiert, „die Rolle des Wohlwollens anderer Menschen in den positiven Erfahrungen und Ergebnissen, die man erhält, zu erkennen und mit dankbaren Gefühlen darauf zu reagieren“ (McCullough et al., 2002, S. 112)

1. Bitte verwenden Sie die angegebene Skala, um bei jeder Frage den Grad Ihrer Zustimmung zum Ausdruck zu bringen:

1 = stimme überhaupt nicht zu | 2 = stimme nicht zu | 3 = stimme eher nicht zu  
4 = teils, teils | 5 = stimme eher zu | 6 = stimme zu | 7 = stimme voll und ganz zu

Nr.	Item	
1	Es gibt so viel in meinem Leben, für das ich dankbar bin.	
2	Wenn ich alles auflisten müsste, für das ich dankbar bin, wäre dies eine sehr lange Liste.	
3	Ich denke oft darüber nach, wie viel einfacher mein Leben durch die Bemühungen anderer ist.	
4	Ich bin einer Vielzahl an Menschen dankbar.	
5	Je älter ich werde, desto mehr bin ich in der Lage, für die Menschen, die Ereignisse und die Situationen, die ein Teil meiner Lebensgeschichte gewesen sind, dankbar zu sein.	
6	Es kann viel Zeit vergehen, bis ich mich dankbar gegenüber etwas oder jemandem fühle.	
7	Ich bin in meinem Leben reich gesegnet worden.	
8	Um ehrlich zu sein, braucht es eine ganze Menge, damit jemand wie ich sich dankbar fühlt.	
9	Ich habe ein wunderbares Gefühl der Dankbarkeit für das Leben selbst.	
10	Wenn ich die Welt betrachte, dann sehe ich nicht viel, für das ich dankbar bin.	

2. Für die Auswertung der Skala werden alle Ergebnisse addiert. Dabei ist zu beachten, dass die Items 6,8 und 10 (grau) negativ gepolt sind, d. h. sie müssen gespiegelt werden (z.B. 2→6, 7→1, 4→4)

3. Als Ergebnis sind Werte zwischen 10-70 zu erwarten, eine mittlere Ausprägung von Dankbarkeit schlägt sich in Werten zwischen 35-45 nieder. Ergebnisse, die über oder unter diesen verortet sind, können einen Hinweis auf eine entsprechend über-, bzw. unterdurchschnittliche Ausprägung von Dankbarkeit geben.