

## **LEBENSZIELE: GOALS (Pöhlmann & Brunstein, 1997)**

Jedes der 24 Lebensziele wird nach 3 Merkmalen beurteilt:

**Wichtigkeit** im Leben  
langfristige **Realisierbarkeit**  
momentaner **Erfolg** beim Erreichen des Ziels

### Intimität

eine tiefgehende Beziehung haben  
Zuneigung und Liebe geben  
vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Menschen haben  
Zuneigung und Liebe erhalten

### Affiliation

viel unter Menschen sein  
einen großen Bekanntenkreis haben  
viel mit anderen Menschen zusammen unternehmen  
viele soziale Kontakte haben

### Altruismus

mich für andere einsetzen  
uneigennützig handeln  
Gutes tun  
anderen Menschen helfen, die in Not sind

### Macht

Einfluss ausüben können  
einen hohen sozialen Status besitzen  
öffentliche Anerkennung erringen  
prestigereiche Positionen einnehmen

### Leistung

mich kontinuierlich fortbilden  
meinen geistigen Horizont erweitern  
mich ständig verbessern  
meine Fähigkeiten weiterentwickeln

### Abwechslung

ein spannendes Leben führen  
Abenteuer erleben  
das Leben aus vollen Zügen genießen  
ein aufregendes Leben führen

**Auswertung: Die Items werden pro Skala summiert und durch "4" geteilt.**

Pöhlmann, K. & Brunstein, J.C. (1997). GOALS: Ein Fragebogen zur Messung von Lebenszielen. Diagnostica, 43, 63-79.