

Test: Die kleine LAUNOLYSE?

Launolyse	immer	häufig	selten	nie
Wenn ich morgens wach werde, habe ich bereits schlechte Laune!	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wegen meiner schlechten Laune werde ich öfter von Freunden angesprochen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Einige Menschen um mich herum ziehen sich zurück wenn ich auftauche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich werde von manchen Menschen als „Miesepeter“ bezeichnet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn mein Chef mich ungerecht behandelt, dann sinkt meine Laune auf den Nullpunkt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich meine Ziele nicht verwirklichen kann, könnte ich aus der Haut fahren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin häufig von Menschen mit schlechter Laune umgeben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vor Ärger und Wut kann ich oft nichts essen oder fresse alles was ich kriegen kann in, mich hinein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nehme regelmäßig „Stimmungsaufheller“! (wie Tabletten, Alkohol oder Drogen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obwohl die Sonne scheint, könnte ich mir an vielen Tagen die Decke über den Kopf ziehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Spaltensumme				
Multiplikation	___ x 4	___ x 3	___ x 2	___ x 1
Endergebnis				

Geben Sie sich für jede Aussage einen Punkt, je nachdem, ob sie häufig, selten oder nie für Sie zutrifft. Bilden Sie die einzelnen Spaltensummen und multiplizieren Sie sie mit den angegebenen Zahlen. Addieren Sie nun die einzelnen Spaltenergebnisse zu Ihrem Launolyse-Wert.

Mein Launolyse-Wert ist: _____

Auswertung:

Weniger als 10 Punkte: Sie haben vielleicht immer gute Laune aber mit dem Rechnen hapert's.

10–18 Punkte: Glückwunsch! Ihr Launolyse-Wert ist sehr niedrig und Ihr „Launen-Selbstmanagement“ vermutlich sehr effektiv. Leben Sie weiterhin diese Lebenshaltung und nach dem Motto „use it - or lose it“ haben sie gute Chance als Launologe die Revolution der guten Laune aktiv zu unterstützen.

19–26 Punkte: Auch Ihr „Launen-Management“ klappt vermutlich noch ganz gut und Sie können sich meistens alleine in eine gute und konstruktive Stimmung hinein manövrieren. Unterschätzen Sie aber nicht die Kraft der Negaholiker. Sie vermehren sich rasant und lauern überall, um Sie negativ zu beeinflussen.

27–34 Punkte: Sie haben vermutlich schon größere Schwierigkeiten bei der Umsetzung einer heiteren Lebenshaltung. Lernen Sie schnellstens eine Methode der Selbstkontrolle, wie Autogenes Training oder Meditation. Gut so. Lassen Sie sich durch gelegentliche Rückschläge nicht ausbremsen. Die gehören dazu.

35–40 Punkte: Ihre Stimmungssituation ist nicht sehr erbaulich. Vermutlich haben Sie aber oft Schwierigkeiten, aus diesem Zustand alleine wieder raus zu kommen. Scheuen Sie sich nicht Experten der Lebenskunst (Psychologen/Psychiater oder ausgebildete Launolytiker) zu befragen. Sie haben unterschiedliche Werkzeuge im Kasten, um Ihnen wieder auf die Spur zu helfen. Bedenken Sie: „Manchmal muß man erst vom Weg abkommen, um nicht auf der Strecke zu bleiben.“ Gelegentliche Stimmungsschwankungen sind normal und stören den grund-heiteren Menschen wenig. Ganz im Gegenteil begrüßt er sie als Vorboten wachsender Glücksgefühle. Bleiben diese Glücksgefühle und gute Stimmungen aber längere Zeit aus oder werden immer weniger, dann sollten Sie sich dieser Situation stellen und Veränderungen einleiten.

Allgemeiner Hinweise:

Dieser Einschätzungstest stellt keinen Anspruch an Wissenschaftlichkeit und dient ausschließlich für Orientierungszwecke. Schlechte Laune gehört zum Leben wie *heiß* und *kalt* und *schnell* und *langsam*

Auch der überzeugte und bemühte Launologe kennt die Stimmungsschwankungen im Alltag und ist keinesfalls immer „gut drauf“. Aber mit einer im Kern heiteren Grundhaltung zum Leben und den Menschen und vor allem zu sich selbst, entfaltet er seine Ressourcen auf eine gesunde und sozialverträgliche Art und Weise, die wir Launologen als *praktische Lebenskunst* beschreiben. Ganz im Sinne Erich Kästners gilt hier besonders: *Es gibt nichts Gutes – außer man tut es*