

Großzügigkeitstest

Testen Sie Ihre Hilfsbereitschaft anderen Menschen gegenüber

Einleitung

Die Prinzipien buddhistischer Ökonomie besagen, dass der Schlüssel zum Wohlstand im Geben liegt, sei es in Form von materieller Unterstützung, von Schutz oder von Weisheit durch Wissensweitergabe. Dieser Test soll Ihnen dabei helfen einzuschätzen, wie großzügig Sie im Moment sind. Die Punktzahl, die sich ergibt, ist keineswegs absolut zu sehen. Sie dient eher als Vergleichswert für künftige Wiederholungen des Tests, die Sie vornehmen können, um Ihren eigenen Fortschritt auf dem Weg zu einer großzügigeren Einstellung und Natur festzuhalten. Sie ist weder dazu gedacht, verschiedene Personen miteinander zu vergleichen, noch dazu, Ihre Großzügigkeit im Vergleich zu einer festgelegten Norm zu beurteilen.

Geben von materieller Unterstützung

- 1) Wenn ich so großzügig wäre, wie ich es gerne hätte, würde ich mir als jährliches Ziel setzen, etwa den folgenden Prozentsatz meines Einkommens weiterzugeben:
 - i) 10 % meines monatlichen Einkommens
 - ii) 20 % meines monatlichen Einkommens
 - iii) 30 % meines monatlichen Einkommens
 - iv) mehr als 30 % meines monatlichen Einkommens.

- 2) Im letzten Jahr habe ich etwa den folgenden Prozentsatz meines Einkommens für wohltätige Zwecke gespendet:
 - i) 10 % oder weniger meines monatlichen Einkommens
 - ii) 20 % oder weniger meines monatlichen Einkommens
 - iii) 30 % oder weniger meines monatlichen Einkommens
 - iv) mehr als 30 % meines monatlichen Einkommens

- 3) Anhand meiner Antworten auf die Fragen 1 und 2 halte ich mich in Bezug auf das Geben materieller Unterstützung für:
 - i) gar nicht großzügig
 - ii) ziemlich großzügig
 - iii) großzügig
 - iv) sehr großzügig

Geben von Zeit

- 4) Wenn ich mit meiner Zeit so großzügig wäre, wie ich es gerne hätte, würde ich mir als Ziel setzen, den folgenden Teil meiner Zeit zu nutzen, um wohltätige Projekte zu unterstützen oder anderen zu helfen:
- i) 5 Stunden jeden Monat
 - ii) 10 Stunden jeden Monat
 - iii) 15 Stunden jeden Monat
 - iv) mehr als 15 Stunden jeden Monat
- 5) Im letzten Jahr habe ich pro Monat etwa den folgenden Teil meiner Zeit wohltätigen Projekten gewidmet:
- i) gar keinen Teil
 - ii) 5 Stunden
 - iii) 10 Stunden
 - iv) 15 Stunden
- 6) Anhand meiner Antworten auf die Fragen 4 und 5 halte ich mich in Bezug auf das Geben von Zeit für:
- i) gar nicht großzügig
 - ii) ziemlich großzügig
 - iii) großzügig
 - iv) sehr großzügig

Häufigkeit des Gebens

- 7) In Bezug auf das Geben von Geld oder materiellen Dingen gilt für mich am ehesten:
- i) Ich gebe etwas zu besonderen Anlässen.
 - ii) Ich gebe normalerweise nur, wenn ich darum gebeten werde.
 - iii) Ich gebe regelmäßig und häufig.
 - iv) Ich gebe praktisch immer, wenn ich Gelegenheit bekomme, zu helfen.

Fokus

- 8) Bei der Entscheidung, wofür ich Geld, Zeit oder andere Mittel zur Verfügung stelle,
- i) reagiere ich normalerweise auf entsprechende Bitten, wenn sie sich ergeben.
 - ii) wähle ich Menschen oder Organisationen aus, die sich auf Themen konzentrieren, die mir wichtig sind.
 - iii) wähle ich Menschen oder Organisationen aus, die in dem Ruf stehen, ihre Mission auch zu erfüllen.
 - iv) recherchiere ich und wähle Menschen oder Organisationen aus, die meinen Beitrag dazu verwenden, so vielen bedürftigen Menschen wie möglich zu helfen.

- 9) Ich unterstütze die von mir am meisten geschätzten gesellschaftlichen oder religiösen Leitfiguren auf folgende Weise:
- Ich unterstütze normalerweise keine solchen Menschen.
 - Ich spreche ihnen meinen Dank aus und ermutige sie.
 - Ich spende für spezielle, für sie sehr wichtige Projekte oder Veranstaltungen.
 - Ich wende regelmäßig viel Zeit und/oder Geld auf, um ihre Arbeit zu unterstützen.
- 10) Ehrenamtlich biete ich anderen am ehesten auf folgende Weise direkte Hilfe:
- Normalerweise biete ich anderen keine direkte ehrenamtliche Hilfe.
 - Ich biete Einzelnen oder Gruppen auf Anfrage regelmäßige informelle Beratung.
 - Ich biete einer oder mehreren Personen kontinuierliche formelle Förderung.
 - Ich gebe offizielle Kurse und/oder helfe bei der Ausbildung von Lehrern.
- 11) Bei ehrenamtlichen Tätigkeiten versuche ich _____, die Aufgaben, die für die Organisation am wichtigsten sind, zu erledigen, unabhängig davon, wie sehr mir die Arbeit gefällt.
- nie (ich suche mir die Tätigkeiten danach aus, was ich tun möchte.)
 - manchmal
 - in der Regel
 - immer
- 12) Wenn ich für einzelne Personen oder Wohltätigkeitsorganisationen arbeite, ist es _____, dass ich eine Führungsposition übernehme, um andere zu ermutigen, Zeit oder Geld zur Unterstützung zu bieten.
- sehr unwahrscheinlich
 - ziemlich unwahrscheinlich
 - wahrscheinlich
 - sehr wahrscheinlich

Arbeitsplatz

- 13) Am Arbeitsplatz unterstütze ich normalerweise weniger erfahrene Mitarbeiter auf folgende Weise:
- Ich verwende nicht sehr viel oder gar keine Zeit darauf, weniger erfahrenen Mitarbeitern zu helfen.
 - Ich gebe auf Anfrage Rat.
 - Ich fördere kontinuierlich einen oder mehrere weniger erfahrene Mitarbeiter.
 - Ich gebe regelmäßig offizielle Kurse und helfe bei der Ausbildung von Lehrern.

Freunde und Familie

- 14) Es ist _____ , dass ich Freunden, Familienmitgliedern und/oder Kollegen helfe, wenn sie persönlich Hilfe brauchen.
- i) sehr unwahrscheinlich
 - ii) ziemlich unwahrscheinlich
 - iii) wahrscheinlich
 - iv) sehr wahrscheinlich
- 15) Es ist _____ , dass ich Familienmitglieder und Freunde dabei unterstütze, ihre persönlichen oder beruflichen Ziele zu erreichen.
- i) sehr unwahrscheinlich
 - ii) ziemlich unwahrscheinlich
 - iii) wahrscheinlich
 - iv) sehr wahrscheinlich
- 16) Im letzten Jahr habe ich anstelle von Geschenken oder materiellen Dingen im Namen meiner Freunde oder Familie für wohltätige Zwecke gespendet:
- i) ist mir nicht in den Sinn gekommen
 - ii) einmal oder zweimal
 - iii) 3 – 5 Mal
 - iv) meistens
- 17) Im letzten Jahr habe ich Freunde und Familie in _____ der Zeit gebeten, statt mir etwas zu schenken, für wohltätige Zwecke zu spenden.
- i) weniger als 10%
 - ii) 10 bis 25%
 - iii) 25 bis 50%
 - iv) 50% bis 100%

Wertschätzung

- 18) Wenn ich sehe, dass jemand anderen hilft, ist es _____ , dass ich ihm meine Anerkennung für seine Großzügigkeit ausspreche.
- i) sehr unwahrscheinlich
 - ii) ziemlich unwahrscheinlich
 - iii) wahrscheinlich
 - iv) sehr wahrscheinlich

- 19) Ich nehme mir _____ Zeit, um darüber zu reflektieren, was ich anderen Gutes getan habe und was andere Gutes tun.
- i) nie
 - ii) selten
 - iii) häufig
 - iv) immer
- 20) Ich habe _____ das Gefühl, dass ich mit der ehrenamtlichen Arbeit, die ich tue, etwas erreiche ...
- i) nie
 - ii) selten
 - iii) häufig
 - iv) immer

Eigene Person

- 21) In Bezug auf Ernährung, Körperübungen und Ruhepausen zum Abbau von Stress und Erhalt meiner körperlichen Gesundheit gilt für mich am ehesten:
- i) Ich tue nur sehr wenig.
 - ii) Ich tue ein bisschen.
 - iii) Ich mache regelmäßig Übungen und achte auf meine Ernährung.
 - iv) Ich halte mich an ein strenges Übungs- und Ernährungsprogramm.
- 22) Ich _____ , um Stress abzubauen und meine geistige und emotionale Gesundheit aufrechtzuerhalten.
- i) nutze weder Meditationen noch andere geistige Entspannungsübungen
 - ii) nutze selten Meditationen oder andere geistige Entspannungsübungen
 - iii) nutze regelmäßig Meditationen oder andere geistige Entspannungsübungen
 - iv) nutze täglich Meditationen oder andere geistige Entspannungsübungen

ERRECHNEN DER PUNKTZAHL: Zählen Sie alle Punkte zusammen. Es wird jeweils die folgende Punktzahl für die einzelnen Antworten zu jeder Frage vergeben: (i) 1, (ii) 2, (iii) 3 oder (iv) 4 Punkte. Der Test umfasst 22 Fragen, wobei die höchste Punktzahl für jede Frage 4 und die höchste Punktzahl insgesamt 88 beträgt. Dies ist ein subjektiver Test. Sehen Sie sich Ihre Punktzahl an und überlegen Sie, welche Veränderungen Sie gerne hätten. Folgen Sie nach dieser Feststellung einfach den im nächsten Absatz beschriebenen Schritten. Denken Sie daran, ein Datum für einen Folgetest festzulegen, um Ihren Fortschritt auf dem Weg zu Ihrem Ziel zu verfolgen.

Meine Punktzahl: _____

Meine Wunschpunktzahl: _____

Schritte auf dem Weg zu einer großzügigeren Haltung

Wählen Sie nach der Überprüfung Ihrer Ergebnisse drei bis vier bestimmte großzügige Handlungen, die Ihrer Ansicht nach von großem Nutzen für andere und Sie selbst sein werden. Legen Sie außerdem einen Zeitrahmen fest, innerhalb dessen jede Handlung abgeschlossen werden muss. Wenn es um eine kontinuierliche Handlung geht, setzen Sie einen Zeitpunkt für den Beginn der Handlung fest. Notieren Sie zu jeder Handlung:

- welche Handlung genau Sie ausführen werden
- den erwarteten Nutzen für andere
- den erwarteten Nutzen für Sie selbst

Notieren Sie eine angemessene Zeit nach diesen Handlungen:

- eine ausführliche Beschreibung der jeweiligen Handlung
(Beispiel: „Habe drei Samstage für eine Tafel Einrichtung gearbeitet und 100 Lebensmitteltüten für bedürftige Familien gepackt und verteilt.“)
- den tatsächlichen Nutzen für andere
- den tatsächlichen Nutzen für Sie selbst