

**Label für Tests und Arbeitsmittel**  
**für den Anwendungsbereich der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung in der Schweiz**

## Verfahren

# Existenz-Skala (ESK)

Längle, A., Orgler, Chr., Kundi, M. (2000), Göttingen: Beltz Test

## Kategorie

Persönlichkeitstest

## 1 Beschreibung

### 1.1 Fragestellung / Anwendungsbereich

Die ESK ist ein Selbsteinschätzungsfragebogen und misst die Kompetenz einer Person, mit sich und mit der Welt umgehen zu können. Dies wird als „Kompetenz der Person für Existenz“ bezeichnet. Der Test fragt danach, wie gut eine Person nach eigener Einschätzung ihre spezifische Fähigkeit für eine sinnvolle Lebensgestaltung entwickelt, ausgereift und zum Einsatz gebracht hat.

### 1.2 Zielgruppe (Testpersonen)

Personen im Alter von 18 Jahren bis 70 Jahre.  
 Anwendungsbereiche für die Praxis: Psychologische Beratung, Lebensberatung, Pädagogische Psychologie, Gesundheits- und Rehabilitationspsychologie, Klinische Psychologie und psychotherapeutische Praxis.  
 Anwendungsbereiche für die Forschung: Wahrnehmungs-, Emotions-, Entwicklungs- und Gerontopsychologie, Soziologie, Psychotherapie.

### 1.3 Konzept / Theoretische Grundlagen

Den theoretischen Hintergrund bildet die existenzanalytische Anthropologie von Viktor E. Frankl. Er postuliert drei verschiedene Seinsarten, aus denen sich je eigene Motivationskräfte entwickeln. Als körperliches Wesen stehen die basalen Triebbedürfnisse im Vordergrund. Auf der psychischen Ebene strebt der Mensch nach Lust im Sinne von Spannungsfreiheit und Entfaltung der Persönlichkeitsanlagen. Als geistiges Wesen geht es um Sinn und Wertfragen mit den Themen Halt, Glaube, personale Liebe, Gerechtigkeit. Als zentraler Antrieb wird der Wunsch nach Sinnggebung für die eigene Existenz betrachtet, der sich in Erlebniswerten, in schöpferischen Werten oder in Einstellungswerten manifestieren kann.

Darauf aufbauend wurde von Längle (1988) die Sinnerfassungsmethode publiziert und die „4W-Sequenz“ (vgl. Tabelle) zur Realisierung der personal-existenziellen Kompetenzen beschrieben, die auch Basis der ESK darstellt:

Handlung	Psychologische Funktion	ESK-Subtest
<b>1. Wahrnehmung</b>	<b>Kognition / Information</b> Feststellen von Möglichkeiten, Wahrnehmung existenziell relevanter Inhalte	<b>Selbst-Distanzierung (SD)</b> Fähigkeit zur Schaffung des inneren Freiraums = zu sich selbst Abstand gewinnen zu können
<b>2. Werten</b>	<b>Emotion / Nähe, Einfühlung / Mitgefühl</b> Wertung der Handlungsmöglichkeiten in Bezug auf die emotionale Stimmigkeit zur Person und zum Lebenskonzept	<b>Selbst-Transzendenz (ST)</b> Fähigkeit über sich hinausgehen und emotionale Beziehung aufnehmen zu können
<b>3. Wählen</b>	<b>Dezision / Entscheidung</b> Innere Handlungsbereitschaft und Ja-Sagen	<b>Freiheit (F)</b> Fähigkeit, reale Handlungsmöglichkeiten im täglichen Leben auszumachen und sich zu entscheiden
<b>4. Wirklich machen</b>	<b>Realisation / Sich einlassen</b> Aktivierung und Umsetzung unter Zuhilfenahme von persönlichen Methoden und Strategien	<b>Verantwortung (V)</b> Verbindliche Bereitschaft, sich entschieden auf die Wahlmöglichkeit einzulassen und die Konsequenzen zu tragen

Aus diesen Dimensionen werden zusätzliche Super-Faktoren gebildet:

**Personalität (P)**, gebildet aus SD und ST: ist ein Mass für die Entfaltung der Person im Hinblick auf Weltoffenheit und Selbstwahrnehmung sowie ihre Zugänglichkeit und Erreichbarkeit.

**Existenzialität (E)**, gebildet aus F und V: ist ein Mass für die Fähigkeit, sich entschieden, engagiert und verantwortlich auf die Welt einzulassen.

**Der Gesamtwert (G)**, gebildet aus P und E: ist ein Mass für sinnerfüllte, personale Existenz.

Die ESK besteht aus 46 Items, die auf einer 6-stufigen Skala von „stimmt“ bis „stimmt nicht“ zu beurteilen sind. Die Items sind den vier Subskalen zugeordnet.

- 1.4 Material**  
Manual, Fragebogen, Auswertungsbogen, 2 Auswertungsschablonen.

**1.5 Anwendungen**

**1.5.1 Durchführung und Auswertung**

Die ESK ist ein standardisiertes Verfahren, das sowohl als Einzel- wie als Gruppentest in Papier- und Bleistift-Form einsetzbar ist. Für die Testausführung ist keine Zeitbeschränkung vorgesehen; im Durchschnitt werden 7-14 Minuten benötigt. Damit ist die ESK auch ein sehr ökonomisches Verfahren.

Die Autoren legen Wert darauf, dass mit der Testinstruktion auch Sinn und Zweck der Untersuchung erläutert wird, um die „innere Zustimmung“ und Freiwilligkeit der Probanden sichern zu stellen.

Die Auswertung kann von Hand oder maschinell via PC erfolgen (dafür steht eine Anleitung zur Eingabe und Verarbeitung der Daten zur Verfügung). Die Auszählung der Rohwerte ist dadurch erleichtert, dass die Subtests farblich markiert sind. Auf dem Auswertungsbogen wird der Rohwert pro Item vermerkt und erst anschliessend aufaddiert. Damit sind sehr abweichende Beurteilungen innerhalb einer Subskala leicht zu identifizieren. Die umgekehrt gepolten Items sind übersichtlich herausgestellt.

Die Rohwertsummen können in Prozentränge oder in T-Werte transformiert werden. Für die Umrechnung in z-Werte ist eine Formel angegeben. Es liegen differenzierte Normen vor bzgl. Alter (von kleiner 20 Jahre bis 50 Jahre und älter) sowie Bildungsstand (Pflichtschule, Abitur, Universität). Zusätzlich sind die durchschnittlichen Mittelwerte und Streuungen von 6 Altersgruppen angegeben sowie verschiedene klinische Gruppenprofile.

**1.5.2 Interpretation**

Für die Interpretation können drei Ebenen betrachtet werden:

1. Vergleich zur Normstichprobe (wobei die Identifikation von pathologischer Abweichung und entsprechender Hilfsbedürftigkeit im Vordergrund steht)

2. Intraindividuelle Subtestvergleich (wobei die „höchst individuellen personalen Fähigkeiten“ untereinander zu betrachten sind)
3. Betrachtung auf der Inhaltebene (wobei die Items zur Gesprächsanregung oder –eröffnung herangezogen werden)

Da der Test keine Lügenskala aufweist, liegen zusätzlich Angaben vor bzgl. auffälliger und inkonsistenter Beantwortung, die zur Einschätzung der Zuverlässigkeit des Testergebnisses herangezogen werden können. Die Autoren verweisen auch auf die Tendenz einzelner Probanden, mehr nach ihrem Wunschbild als nach der realistischen und aktuellen Einschätzung ihrer personal-existenziellen Fähigkeiten zu urteilen.

Jedes Item ist differenziert beschrieben hinsichtlich des Konstrukts und des Geltungsbereichs. Die qualitative Beschreibung der Subskalen und Superfaktoren erläutert sehr ausführlich den Geltungsbereich und macht Angaben über die kritischen Testwerte. Dabei sind auch graduelle Unterschiede auf einem Verlaufskontinuum beschrieben (z.B. unentschiedene, gehemmte Lebensführung bzw. Entscheidungsunsicherheit im Handeln bzw. Eigenverantwortung; kann für sich eintreten und sich durchsetzen).

## 1.6 Gütekriterien, Literatur

### 1.6.1 *Vom Autor geltend gemachte Gütekriterien*

Die Zuverlässigkeit (Reliabilität) des Tests im Sinne der inneren Konsistenz (Cronbachs Alpha) wurde aus der Normierungsstichprobe sowohl für die vier Subskalen SD, ST, F, V, das P-Mass, das E-Mass als auch für den Gesamttest berechnet. Die interne Konsistenz der Untertests variiert zwischen  $\alpha = .70$  und  $\alpha = .83$ , die des Globalmasses beträgt  $\alpha = .93$ .

Die Prüfung der Stabilität des Tests erfolgte anhand der Retest-Reliabilität mit Korrelationen zwischen  $.75$  und  $.88$ .

Die Trennschärfen der einzelnen Items, errechnet aus den Item-Subtestwert-Korrelationen, liegen in der Eichstichprobe zwischen  $r = .32$  und  $r = .61$ .

#### *Validität:*

Faktorenanalyse und die Raschanalyse belegen die Eindimensionalität der Existenzskala bezüglich der personal-existentiellen Kompetenz des Menschen.

Die Interkorrelation mit dem relativ verwandten Test für Sinnfindung (Purpose-In-Life-Test PIL, Crumbaugh & Maholick, 1981) beträgt  $r = .46$  bis  $.49$ , mit dem Eysenck-Persönlichkeits-Inventar EPI (Eggert, 1974)  $r = -.34$  bis  $-.43$  (Neurotizismus) und mit der Depressivitätsskala (Zerssen, 1976)  $r = -.41$  bis  $-.46$ .

Die Faktorenanalyse ergab, dass die Existenzskala ein eindimensionaler Test ist, d.h. die vier Subtests auf einem Faktor hoch laden, andererseits auch Neurotizismus als psychische Komponente und Depression mit psychischen und somatischen Anteilen auf diesem Faktor laden. In einer multiplen Regression zeigte sich, dass 46% der Varianz des P-Masses durch die Variablen Seinsgrund und Grundwert erklärt werden. 59% der Varianz des E-Masses werden durch die Variablen Selbstwert und Sinnfindung erklärt.

### 1.6.2 *Zusatzinformationen und Beurteilung in der Literatur*

Die Existenzskala wurde in mehrere Sprachen übersetzt und darin jeweils kleineren Stichproben vorgegeben. Dazu liegen Mittelwerte und Standardabweichungen vor. (Von einer Eichung dieser Testversionen im eigentlichen Sinne kann bei den sehr kleinen Probandenzahlen nicht gesprochen werden.)

- Englische Version
- spanische Version
- Tschechische Version
- Kroatische Version
- Finnische Version
- Türkische Version

### 1.6.3 *Normen*

Die Normierung erfolgte anhand einer repräsentativen Stichprobe von 1028 Personen in nahezu allen österreichischen Bundesländern vorgenommen.

Geschlecht: Männlich (42.2%) / weiblich (57.8%)

Alter von 18 – 69 Jahren

Familienstand: verheiratet oder in ständiger Lebensgemeinschaft (48.5%), geschieden (5.9%), verwitwet (3.9%), ledig (41.6%)

Bildung: Volksschule (1.8%), Hauptschule (14.7%), Matura (36.0%), Hochschule (23.7%), andere (23.7%)

Beruf: Hausfrau / Hausmann (7.9%), Beamte/r (16.1%), Student/in (25.1%), im Ruhestand (6.0%), Präsenzdienst (0.4%), selbständig (5.4%), Arbeiter/in (3.8%), Angestellte/r (26.8%), in Berufsausbildung (6.3%), arbeitslos (2.1%)

---

### 1.7 Literaturhinweise

Lukas, E. (1986): Logo-Test. Test zur Messung existenzieller Frustration. Wien: Franz Deuticke.  
Luss, K., Freitag, P., Längle, A., Tutsch, L., Längle, S., & Götz, A. (1999): Diagnostik in Existenzanalyse und Logotherapie. Existenzanalyse, 16 2, 4-9.  
Orgler, Chr. (2000): Die Existenzskala (ESK). Ein existenzanalytisches Diagnostikum für Forschung und Praxis, GLE 17 3, 56-62.

---

## 2 Einschätzung der Fachgruppe Diagnostik

---

### 2.1 Anwendungsqualitäten

Die Handhabung des Verfahrens ist einfach, die Auswertung transparent und nachvollziehbar. Die Interpretationshilfen im Manual sind leicht verständlich.  
Sehr hilfreich für das Testverständnis wie für das Beratungsgespräch sind die Einzelbeschreibungen der Items und die Umschreibung der graduellen Schritte und der Pole von Subtests und Superfaktoren.

---

### 2.2 Kritik / Grenzen

Das Verfahren setzt ein Grundwissen über den Ansatz von Existenzanalyse und Logotherapie voraus. Die Begrifflichkeiten und die Ausführungen im Manual sind ohne diese Kenntnisse eher schwer verständlich. Die sehr nützliche Beschreibung der graduellen Abstufung der Subtests und der Superfaktoren könnte noch nutzbringender eingesetzt werden, wenn eine eindeutige Zuordnung zu Roh- oder Normwerten vorgegeben wäre.  
Die Normierung anhand der Normen aus Österreich wirft Fragen nach der Gültigkeit auf, gerade im Feld der Werthaltungen. Abgesichert ist die Interpretation auf den Ebenen 2 (intraindividuell) und 3 (Itembetrachtung).  
Bezüglich der sehr hohen Konsistenz von .93 ist anzumerken, dass die Stichprobe auch die depressiven Patienten enthält; der Wert könnte überschätzt sein.  
Es wird darauf hingewiesen, dass das Verfahren analog zu anderen Selbsteinschätzungsverfahren nicht frei von sozialer Erwünschtheit und Verfälschungstendenzen ist.

---

### 2.3 Gesamtbewertung für den Anwendungsbereich Berufsberatung

Die ESK ist ein differenziertes Instrument, das vor allem dann einzusetzen ist, wenn die Sinnfrage im Vordergrund steht und eine hohe Identifikation mit dem Beruf und die Stimmigkeit zwischen Berufstätigkeit und eigenem Wertsystem von den Ratsuchenden thematisiert wird. Der Einsatz wird sich deshalb auf prozessorientierte Einzelberatung und Laufbahncoaching beschränken. Das Verfahren ermöglicht zu erkennen, an welchen Schritten Hemmnisse bestehen und in der Beratung angesetzt werden muss: Werden Möglichkeiten nicht wahrgenommen (1. Handlungsebene) oder kann keine emotionale Identifikation hergestellt werden (2. Handlungsebene) oder bestehen Schwierigkeiten in Wahl und Entscheidung (3. Handlungsebene) oder kann nicht umgesetzt werden (4. Handlungsebene). Es ist für alle Fachpersonen zu empfehlen, die sich in ihrem Beratungsansatz in der Schnittstelle zwischen Beratung und Therapie bewegen oder die Triage zwischen Laufbahncoaching und Therapie abstützen wollen.

**Die Fachgruppe Diagnostik des SDBB** hat u.a. die Aufgabe, Tests und Arbeitsmittel zuhanden der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung zu besprechen und zu empfehlen. Sie tut dies in Form dieses Labels, einem Beschreibungs- und Bewertungsblatt, das den Berufs-, Studien- und Laufbahnberatern aus der Sicht der Fachgruppe Diagnostik Entscheidungshilfen für den Einsatz von Tests und Arbeitsmitteln bietet.

Schweizerisches Dienstleistungszentrum Berufsbildung |  
Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung

Datum der Beurteilung: 16. September 2009

Dieses Label wurde von der Diagnostik-Kommission des Schweizerischen Verbandes für Berufsberatung (SVB) am 1.1.04 veröffentlicht und im Herbst 2009 dem Erscheinungsbild des SDBB angepasst.

Label für Tests und Arbeitsmittel für den  
Anwendungsbereich der Berufs-, Studien- und  
Laufbahnberatung in der Schweiz  
www.diagnostik.sdbb.ch