

VDS19+-Persönlichkeit

Name: Datum:

0 = nicht 1 = leicht 2 = mittel 3 = sehr

0 1 2 3	101 Ich spreche ohne Furcht etwas aus, wofür ich kritisiert oder abgelehnt werden könnte. Wenn ich kritisiert werde, fasse ich es als Anregung auf, etwas daraus zu lernen.
0 1 2 3	102 Ich gehe auf andere Menschen zu, auch wenn ich nicht weiß, ob sie mich mögen oder akzeptieren werden
0 1 2 3	103 Ich freue mich auf soziale oder berufliche Aktivitäten, bei denen ich mit anderen Menschen Kontakt aufnehmen kann
0 1 2 3	104 Ich beteilige mich in Gesellschaft aktiv an Gesprächen, auch wenn ich einmal etwas Falsches oder Unpassendes sage, oder eine Frage nicht richtig beantworten kann
0 1 2 3	105 Es darf sein, dass ich vor anderen in Verlegenheit gerate, erröte oder Anzeichen von Angst zeige
0 1 2 3	106 Ich stehe zu meinen gesellschaftlichen Pflichten und fühle mich ihnen meist gewachsen
0 1 2 3	107 Auch mit unvertrauten Menschen kann ich mich angeregt unterhalten
0 1 2 3	108 Ich sage anderen direkt was ich will, auch auf die Gefahr hin, daß sie mir hinterher dann böse sind
0 1 2 3	109 Wenn mich etwas ärgert sage ich frei heraus was mich stört, auch wenn es deswegen zu Streit kommen sollte
0 1 2 3	110 Es macht mir nichts aus, wenn ich unangenehm auffalle, ich bin wie ich bin
	Ss
0 1 2 3	201 Für Entscheidungen im Alltag benötige ich nicht die Beratung oder Zustimmung meiner Bezugsperson (Partner, Eltern, Freund). Ich treffe die Entscheidung selbst
0 1 2 3	202 Meine wichtigsten Entscheidungen treffe ich selbst (nicht der Partner, Eltern, Freunde). Wenn es uns beide betrifft, treffen wir die Entscheidung gleichberechtigt gemeinsam
0 1 2 3	203 Im Gespräch mit mir wichtigen Menschen vertrete ich meine Meinung auch dann, wenn dieser Mensch anderer Meinung ist
0 1 2 3	204 Ich unternehme auch gerne allein etwas und habe meinen Spaß dabei. Ich brauche dazu nicht immer meine Bezugspersonen (Partner, Eltern, Freunde)
0 1 2 3	205 Für gemeinsame Aktivitäten übernehme oft ich die Initiative, gleich oft oder öfter als meine Bezugspersonen (Partner, Eltern, Freunde)
0 1 2 3	206 Die Zuneigung meiner Bezugspersonen (Partner, Eltern, Freunde) bewahre ich auch ohne dafür unangenehme Tätigkeiten übernehmen zu müssen
0 1 2 3	207 Ich fühle mich auch alleine sehr wohl. Ich bin alleine voll handlungsfähig. Ich kann gut alleine sein
0 1 2 3	208 Wenn eine enge Beziehung in die Brüche geht, ist dies sehr traurig und schmerzlich. Aber ich verkrafte das gut
0 1 2 3	209 In einer festen Beziehung behalte ich meine eigenen Interessen und Vorlieben bei, auch wenn meine Bezugsperson andere Interessen als ich hat
0 1 2 3	210 Ich habe in einer Beziehung das feste Vertrauen und die Zuversicht, dass der andere bei mir bleiben will
	Sb
0 1 2 3	301 Ich schaffe es, meine Genauigkeit und Perfektion so leicht in Grenzen zu halten, dass ich mit der Arbeit gut fertig werde
0 1 2 3	302 Die Hauptsache geht bei mir nicht verloren, da ich mich kaum in Details, Regeln, Listen, Ordnung, Organisation oder Plänen verliere
0 1 2 3	303 Ich lasse anderen die Freiheit ihre eigenen Arbeits- und Vorgehensweisen beizubehalten
0 1 2 3	304 Ich überlasse anderen gerne Tätigkeiten und verlasse mich darauf, dass diese sie diese gut genug erledigen werden
0 1 2 3	305 Private Vergnügen und zwischenmenschliche Beziehungen sind mir mindestens so wichtig wie meine Arbeit und Produktivität, wenn nicht wichtiger
0 1 2 3	306 Ich entscheide mich meist schnell, ohne das Für und Wider zu ausgiebig abzuwägen und bin mir rasch klar, was mir letztendlich wichtiger erscheint
0 1 2 3	307 Ich bin eher unbesorgt und tolerant in Bezug auf Moral und menschliche Werte, ohne zu große Gewissenhaftigkeit
0 1 2 3	308 Mit Zeit, Geld oder Geschenken bin ich großzügig. Ich gebe etwas auch dann gern, wenn ich keine Gegenleistungen erwarten kann
0 1 2 3	309 Ich kann mich problemlos von längst nicht mehr benutzten Gegenständen trennen
0 1 2 3	310 Gefühle drücke ich sehr deutlich aus
	Fl
0 1 2 3	401 Ich kann Fristen meist einhalten, ohne mit dem Betreffenden bis zuletzt über Unstimmigkeiten oder Unklarheiten streiten oder verhandeln zu müssen
0 1 2 3	402 Ich kann etwas tun, was man von mir verlangt, das ich nicht tun gern möchte, ohne mürrisch oder gereizt zu werden oder einen Streit zu beginnen
0 1 2 3	403 Selbst Arbeiten, die ich nicht tun möchte, verrichte ich meist schnell und gut
0 1 2 3	404 Wenn andere Forderungen an mich stellen, sehe ich deren Notwendigkeit meist ein

0 1 2 3	405 Ich erinnere mich an meine Pflichten und erledige sie
0 1 2 3	406 Andere können ganz gut einschätzen, wie gut ich in der Ausübung meiner Tätigkeiten bin
0 1 2 3	407 Ich akzeptiere ohne Ärger, wenn andere mir sagen wollen, wie ich meine Arbeit besser machen kann
0 1 2 3	408 Ich stimme die zeitliche Planung meiner Arbeit mit Kollegen oder Vorgesetzten ab, so dass deren Anliegen berücksichtigt werden
0 1 2 3	409 Wenn mir nicht gefällt, was mein Gegenüber will, spreche ich das direkt an und gehe ich in eine offene Auseinandersetzung
0 1 2 3	410 Ich kann Autoritätspersonen achten, da ich deren Stärken wahrnehmen und gegen ihre Schwächen abwägen kann
Ks	
0 1 2 3	501 Es ist mir nicht wichtig, etwas zu tun, um Bestätigung und Beifall von anderen zu bekommen
0 1 2 3	502 Ich bin mit mir zufrieden, auch ohne attraktives Aussehen und Auftreten oder Verführerischsein
0 1 2 3	503 Wenn ich mal unattraktiv aussehe, nehme ich das mit Humor und Gelassenheit
0 1 2 3	504 In zwischenmenschlichen Situationen reagiere ich sowohl mit Herz als auch mit Verstand und drücke meine Gefühle angemessen aus
0 1 2 3	505 Ich fühle mich auch außerhalb des Rampenlichts wohl, ich muss nicht im Mittelpunkt stehen so dass alle auf mich achten
0 1 2 3	506 Normalerweise sind meine Gefühle sehr stabil und ohne rasche Schwankungen
0 1 2 3	507 Ich kann meine Bedürfnisse und Wünsche gut zurückstellen und warten, wenn es sein muss
0 1 2 3	508 Ich reagiere auch in schwierigen Situationen mit kühlem Kopf und lasse mich nicht von meinen Gefühle überwältigen
0 1 2 3	509 Ich lasse mir Zeit mit nahem Kontakt. Wenn dann der andere die Initiative ergreift, kann ich gut dafür sorgen, dass es mir nicht zu nah wird
0 1 2 3	510 Sprachlich verwende ich gerne Worte, die einen Sachverhalt sachlich und wahrheitsgemäß darstellen. Mir liegen Formulierungen, die etwas treffend ausdrücken
Au	
0 1 2 3	601 Ich verspüre oft den Wunsch nach einer nahen Beziehung und ich habe große Freude an solchen Beziehungen
0 1 2 3	602 Es ist mir wichtig, einer Familie oder einem Freundeskreis anzugehören
0 1 2 3	603 Ich suche fast immer Unternehmungen aus, die ich mit anderen machen kann
0 1 2 3	604 Ich habe oft so starke Gefühle wie Wut oder Freude
0 1 2 3	605 Sexualität ist mir wichtig
0 1 2 3	606 Lob und Kritik anderer Menschen lösen in mir starke Gefühle aus
0 1 2 3	607 Ich habe auch abgesehen von Eltern und Geschwistern viele wichtige Bezugspersonen
0 1 2 3	608 Ich zeige meine Gefühle meistens sehr offen
0 1 2 3	609 Ich weiß von mir, teils weil andere mir das sagten, dass ich viel Wärme ausstrahle
0 1 2 3	610 Ich weiß, teils durch andere, dass ich meist durch meinen Gesichtsausdruck oder Gesten (wie Lächeln oder Nicken) zeige, was in mir vorgeht
Bz	
0 1 2 3	701 Auf Kritik reagiere ich nur kurz mit gefühlsmäßiger Betroffenheit. Kritik ist für mich kein Anlass für Wut, Scham oder Demütigung
0 1 2 3	702 Bei Beziehungen geht es mir um den anderen Menschen. Ich nutze sie nicht, um meine Ziele voranzubringen
0 1 2 3	703 Mit meinen Fähigkeiten und Talenten bin ich einer von vielen Menschen und brauche deshalb nicht betont Achtung und Respekt
0 1 2 3	704 Viele Menschen haben ähnliche Problem wie ich. Deshalb können andere auch gut verstehen, wenn ich mal Probleme habe
0 1 2 3	705 Ich bin mit dem zufrieden, was ich bisher erreicht habe und denke nur selten an künftige große Erfolge
0 1 2 3	706 Im Kontakt mit anderen brauche ich nur wenig Aufmerksamkeit und muss nichts tun, um mir diese zu holen
0 1 2 3	707 Ich nehme aufmerksam Gefühle anderer wahr und gehe darauf ein
0 1 2 3	708 Ich fühle mich wohl, wenn ich so wie alle anderen behandelt werde
0 1 2 3	709 Wenn ich es nicht geschafft habe, erstklassig zu sein, sondern durchschnittlich abschneide, ist das halt einmal passiert und ich bin zuversichtlich, das nächste Mal wieder zu meiner Form zu finden
0 1 2 3	710 Ich gönne es anderen ohne Neid, die mehr haben oder mehr erreichen
Gm	
0 1 2 3	801 Meine Beziehung zu anderen beginnt mit realistischen Einschätzungen. Gefühle entwickeln sich allmählich und am Schluss ist eine starke und dauerhafte Beziehung aufgebaut
0 1 2 3	802 Meine Verhaltensweisen bleiben in gemäßigten Bahnen ohne Exzesse ausleben zu müssen (wie Geldausgeben oder Ladendiebstahl oder rücksichtslosem Fahren oder sexuellen Exzessen oder Freßanfällen oder Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch)
0 1 2 3	803 Meine Stimmung ist außerhalb von schweren Belastungssituationen recht stabil und ausgeglichen (weder depressiv, noch reizbar oder angstvoll)
0 1 2 3	804 Ich werde kaum oder nur bei massiv frustrierenden Ereignissen extrem wütend, habe die Wut dann aber noch gut

	im Griff, ohne etwas Aggressives tun zu müssen
0 1 2 3	805 Ich lebe gerne. Gedanken an Selbstmord oder gar Selbstmordversuche sind mir ebenso fremd wie absichtliche Selbstverletzungen
0 1 2 3	806 Ich kenne mich selbst sehr gut und weiß gut, wer ich bin, was ich will, was mir wichtig ist
0 1 2 3	807 Das Gefühl einer quälenden Leere und extremer Langeweile ist mir fremd und ich kann mich mit mir selbst beschäftigen
0 1 2 3	808 Ich kann sowohl die Stärken als auch die Schwächen anderer Menschen wahrnehmen und sie mit beidem akzeptieren und mögen
0 1 2 3	809 Emotional bin ich sehr stabil. Wenn ich ein intensives Gefühl habe, dann fühle ich nicht zugleich das Gegenteil. Ich bleibe bei diesem Gefühl
0 1 2 3	810 Ich bin froh, wenn ich eine Beziehung habe und ich weiß, dass wenn diese zu Ende geht, ich danach ganz gut allein zurecht komme und auch wieder jemand finden werde. Deshalb muss ich nicht ständig gegen Verlassenwerden ankämpfen
Es	
0 1 2 3	901 Wenn ich Menschen begegne, gehe ich davon aus, dass sie fair, ehrlich und mir gegenüber nur positiv eingestellt sind
0 1 2 3	902 Freunden und Kollegen vertraue ich, sie sagen mir in der Regel die Wahrheit und halten zu mir
0 1 2 3	903 Ich spreche offen über mich, denn ich gehe davon aus, dass das gegenseitige Vertrauen stärkt
0 1 2 3	904 Kleine kritische oder skeptische Bemerkungen und Reaktionen anderer zeigen mir, wie sie das aufnehmen, was von mir kommt und wir können das klären
0 1 2 3	905 Beleidigende, missachtende oder verletzende Äußerungen anderer kann ich verzeihen, wenn die Betroffenen sich entschuldigt haben. Ich bin versöhnlich
0 1 2 3	906 Ich gehe davon aus, dass andere meinen Charakter und meinen Ruf respektieren und akzeptieren. Ich bleibe bei Diskussionen ruhig und sachlich, kann gut zwischen einem Angriff meiner Person und Detailkritik unterscheiden
0 1 2 3	907 Ich gehe davon aus, dass mein Mann/meine Frau bzw. mein Freund/meine Freundin mir treu ist
0 1 2 3	908 Vieles in meiner Umwelt und in der Welt allgemein ist durch das faire und rücksichtsvolle Zusammenwirken der Menschen zustande gekommen. Verschwörungen sind selten
0 1 2 3	909 Meine Rechte werden von anderen meist geachtet. Ist dies nicht der Fall diskutiere ich darüber
0 1 2 3	910 Mein Denken dreht sich um meine Umwelt und wie ich in Ihr integriert bin. Die Gemeinschaft ist mir wichtig
Uv	

Vielen Dank für Ihre Zeit und Mühe!