

Name: _____ Vorname: _____ Datum: _____

Die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihre Eigenschaften, also auf Ihre Empfindungen, Gefühle, Einstellungen und Verhaltensweisen in Ihrem privaten und beruflichen Leben. Bitte versuchen Sie, sich so zu beschreiben, wie Sie im Allgemeinen sind oder reagieren. Antworten Sie aus Ihrem Gefühl heraus, ohne viel zu überlegen.

0 = nicht 1 = kaum 2 = etwas 3 = deutlich 4 = sehr 5 = extrem

0 1 2 3 4 5	E01 Beschenkt zu werden macht mir große Freude.	P
0 1 2 3 4 5	E02 Ich liebe es, verwöhnt zu werden.	P
0 1 2 3 4 5	E03 Ich mag Genüsse, für die ich mich nicht anstrengen muss.	P
0 1 2 3 4 5	E04 Ich neige eher zum Annehmen, Empfangen, als zum Zupacken.	M
0 1 2 3 4 5	E05 Ich neige eher zum Zuhören, Betrachten, Auskosten als zum Aktiven.	M
0 1 2 3 4 5	E06 Es ist schön, jemand zu haben, der spürt, was ich brauche.	P
0 1 2 3 4 5	E07 Ich bin darauf angewiesen, dass andere mir geben, was ich brauche. Ich kann es mir nicht selbst nehmen.	M
0 1 2 3 4 5	E08 Ich brauche, dass mir gegeben wird, was ich brauche.	M
0 1 2 3 4 5	E09 Ich fürchte, nicht zu erhalten, was ich brauche.	M
0 1 2 3 4 5	E10 Ich fürchte, dass zu viel Schädliches an mich herankommt.	M
0 1 2 3 4 5	E11 Ich fürchte, dass ich zu gierig von dem anderen in mich aufnehme.	M
0 1 2 3 4 5	E12 Ich kann annehmen, mich öffnen, mich verschließen.	P
Σ =	E: Σ (M) = _____ Σ (P) = _____	
0 1 2 3 4 5	I01 Einen Wunsch erfülle ich mir am liebsten gleich.	M
0 1 2 3 4 5	I02 Wenn ich etwas will, muss ich es mir gleich besorgen.	M
0 1 2 3 4 5	I03 Mit einem Bedürfnis wende ich mich spontan an meine Bezugsperson.	P
0 1 2 3 4 5	I04 Wird mein Bedürfnis nicht befriedigt, reagiere ich ärgerlich oder beleidigt.	M
0 1 2 3 4 5	I05 Meine Bezugspersonen haben die gleichen Interessen wie ich.	M
0 1 2 3 4 5	I06 Ich habe ein reiches Gefühlsleben, meine Gefühle zeige ich spontan.	P
0 1 2 3 4 5	I07 Ich kann meine Gefühle gut zeigen, auch mal intensiv z.B. Wut oder Freude.	P
0 1 2 3 4 5	I08 Trennung von meiner Bezugsperson wäre das Schrecklichste, allein sein kann ich nicht.	M
0 1 2 3 4 5	I09 Ich kann nicht warten.	M
0 1 2 3 4 5	I10 Ich brauche einen Menschen, der dann, wenn ich es mir holen will, mir das abgeben will, was ich brauche.	M
0 1 2 3 4 5	I11 Ich brauche nicht warten, bis mir etwas angeboten wird.	P
Σ =	I: Σ (M) = _____ Σ (P) = _____	
0 1 2 3 4 5	S01 Ich kann etwas bewirken.	P
0 1 2 3 4 5	S02 Ich kenne die Auswirkungen meines Handelns.	P
0 1 2 3 4 5	S03 Ich achte bewusst auf die Wirkungen meines Handelns.	P
0 1 2 3 4 5	S04 Auch wenn ich am liebsten sofort meinen Ärger zeigen und losschimpfen möchte, kann ich mich bremsen, falls dies günstiger für mich ist.	P
0 1 2 3 4 5	S05 Ich brauche im Umgang mit anderen das Gefühl, die Situation im Griff zu haben.	M
0 1 2 3 4 5	S06 Es alarmiert mich, wenn andere die Situation gestalten und ich nicht weiß, worauf sie hinauswollen.	M
0 1 2 3 4 5	S07 Ich achte darauf, dass ich nicht zu kurz komme.	M
0 1 2 3 4 5	S08 Ich verhalte mich so, dass andere mir das geben, was ich will.	M
0 1 2 3 4 5	S09 Was ich tue, möchte ich auf meine Weise machen, ich lasse mich nicht gerne führen und leiten.	P
0 1 2 3 4 5	S10 Ich glaube, dass Menschen eigennützig sind und Einfluss haben wollen.	M
0 1 2 3 4 5	S11 Ich kann auf andere Menschen so einwirken, dass sie in meinem Sinne handeln.	P
Σ =	S: Σ (M) = _____ Σ (P) = _____	
0 1 2 3 4 5	Z01 Gutes Einvernehmen und Harmonie ist mir wichtig.	P
0 1 2 3 4 5	Z02 Anderen eine Freude machen, ist mir wichtig.	P
0 1 2 3 4 5	Z03 Leistungen erbringe ich weniger für mich als für die mir wichtigen Menschen.	M
0 1 2 3 4 5	Z04 Richtig wohl fühle ich mich nur, wenn ich bei den mir wichtigen Menschen bin.	M
0 1 2 3 4 5	Z05 Ich tue viel, um eine gute Beziehung zu pflegen.	P
0 1 2 3 4 5	Z06 Ich kann leicht auf Eigenes verzichten, Beziehung und Gemeinsamkeit geben mir mehr.	M
0 1 2 3 4 5	Z07 Ich empfinde große Liebe zu meiner Bezugsperson (Partner, Eltern, Kinder).	P
0 1 2 3 4 5	Z08 Mein Handeln diesem Menschen gegenüber entsteht ganz aus dieser Liebe und Verbundenheit heraus.	P
0 1 2 3 4 5	Z09 Ich brauche das Gefühl, angenommen und gemocht zu werden.	M
0 1 2 3 4 5	Z10 Ich kann mich gut in andere Menschen hineinversetzen, sie gut verstehen.	P
0 1 2 3 4 5	Z11 Ich brauche eine gefühlvoll liebende Beziehung und Harmonie in der Beziehung.	M
Σ =	Z: Σ (M) = _____ Σ (P) = _____	

0 1 2 3 4 5	In01 Auch wenn mir ein Mensch sehr wichtig ist, erwarte ich von ihm, dass er sich an unsere eingespielten Umgangsregeln hält.	P
0 1 2 3 4 5	In02 Wenn ich eindeutig im Recht bin, gebe ich nicht nach, auch wenn der andere ärgerlich auf mich ist.	P
0 1 2 3 4 5	In03 Ich kann es meiner Bezugsperson nicht immer recht machen, auch wenn die Beziehung zeitweise darunter leidet.	P
0 1 2 3 4 5	In04 Ich ziehe einen vernünftigen Umgang mit Menschen dem emotionalen vor.	M
0 1 2 3 4 5	In05 Intensive Gefühle machen eine Beziehung nur komplizierter.	M
0 1 2 3 4 5	In06 Auch der Mensch, den ich sehr mag, hat genügend Seiten, die mir missfallen.	M
0 1 2 3 4 5	In07 Wenn es nicht gelingt, Konflikte durch vernünftige Abmachungen zu bannen, reagiere ich eher hilflos.	M
0 1 2 3 4 5	In08 Ein reibungsloses Zusammenleben erfordert das Einhalten von Umgangsregeln, auch wenn sie mal in einer einzelnen Situation zu einer Ungerechtigkeit oder Benachteiligung eines Menschen führen.	M
0 1 2 3 4 5	In09 Ich brauche klare Umgangsregeln, dass ich mich darauf verlassen kann, dass andere sich an diese Regeln halten.	M
0 1 2 3 4 5	In10 Ich fürchte, die Übersicht über die vernünftige Regelung von Beziehungen zu verlieren.	M
Σ =		In: Σ (M) = ____ Σ (P) = ____
0 1 2 3 4 5	U01 Mir sind Umgangsregeln zwar wichtig, aber ich folge ihnen nicht um jeden Preis	P
0 1 2 3 4 5	U02 Auch wenn ich mich dadurch außerhalb einer Gemeinschaft oder Gruppe stelle, verlasse ich mich auf mein Gefühl von Gerechtigkeit	P
0 1 2 3 4 5	U03 Ich erlebe mich als selbständig und unabhängig und kann aus diesem Selbstgefühl heraus recht gute Beziehungen gestalten.	P
0 1 2 3 4 5	U04 Ich kann sowohl mein Eigenleben führen als auch eine gefühlvolle Beziehung leben	P
0 1 2 3 4 5	U05 Ich lebe nicht durch Beziehung, sondern ich lebe mein Leben und ich habe auch Beziehungen	P
0 1 2 3 4 5	U06 Wenn es um mehr Menschlichkeit geht, verletze ich bewusst die Umgangsregeln der Gemeinschaft, der ich zugehöre	P
0 1 2 3 4 5	U07 Ich bleibe nicht in einer Beziehung, weil ich sie oder meine Bezugsperson brauche	P
0 1 2 3 4 5	U08 Ich muss nicht aufmerksam die Einhaltung von Regeln und korrektem Umgang miteinander verfolgen. Da kann ich mich auf mein Gefühl und meine Wehrhaftigkeit verlassen	P
0 1 2 3 4 5	U09 Ich brauche nicht eine äußere Regelung zur Pflege des zwischenmenschlichen Umgangs.	P
0 1 2 3 4 5	U10 Ich kann Umgangsregeln kritisch handhaben.	P
0 1 2 3 4 5	U11 Ich kann nicht auf Dauer ohne andere Menschen sein, ohne eine gesunde Natur und Ökologie leben.	P
Σ =		Ü: Σ (P) = ____

Vielen Dank für Ihre Zeit und Mühe!

Wenn Sie wollen, können Sie obige Summenwerte (Σ) berechnen und in nachfolgende Tabelle eintragen:

Skala	Σ (= Summe linke Spalte)	Σ (=Summe) M (wie viele M?)	Σ (=Summe) P (wie viele P?)
E			
I			
S			
Z			
In			
Ü			