

Name, Vorname:

Datum:

Wie sind Sie, wie denken, fühlen, handeln Sie derzeit im Allgemeinen – in den letzten Monaten oder Jahren?

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

0 1 2 3	101 Ich habe Angst, etwas zu tun oder zu sagen, wofür ich kritisiert oder abgelehnt werde. Geschieht dies trotzdem, so trifft mich Kritik wie ein Schlag.
0 1 2 3	102 Ich gehe auf andere Menschen nur zu, wenn ich sicher bin, daß sie mich akzeptieren oder mögen.
0 1 2 3	103 Ich vermeide oft soziale oder berufliche Aktivitäten, bei denen ich mit anderen Menschen Kontakt aufnehmen muß
0 1 2 3	104 Ich bin in Gesellschaft zurückhaltend, aus Angst, etwas Unpassendes oder Dummes zu sagen oder eine Frage nicht beantworten zu können
0 1 2 3	105 Ich befürchte vor anderen in Verlegenheit zu geraten, z.B. durch Erröten, Weinen oder Anzeichen von Angst
0 1 2 3	106 Ich neige dazu, gesellschaftliche Pflichten abzusagen, aus Furcht, ihnen nicht gewachsen zu sein
0 1 2 3	107 Ich weiß im Gespräch mit unvertrauten Menschen oft nicht, was ich sagen soll
0 1 2 3	108 Ich traue mich selten, anderen direkt zu sagen, was ich will - aus Angst, daß sie mir dann böse sind
0 1 2 3	109 Wenn mich etwas ärgert, behalte ich es meist für mich, um Streit zu vermeiden
0 1 2 3	110 Mir ist es wichtig, daß ich nicht unangenehm auffalle
	SU
0 1 2 3	201 Ich treffe auch im Alltag kaum Entscheidungen, ohne mich mit meiner Bezugsperson (Partner, Eltern, Freund) zu beraten oder von ihr die Zustimmung zu dieser Entscheidung zu holen
0 1 2 3	202 Die wichtigsten Entscheidungen trifft fast immer meine Bezugsperson (Partner, Eltern, Freund)
0 1 2 3	203 Mir wichtigen Menschen pflichte ich im Gespräch fast immer bei, selbst wenn ich sonst anderer Meinung bin
0 1 2 3	204 Ohne meine Bezugsperson (Partner, Eltern, Freund) unternehme ich selten etwas. Es macht mir einfach keinen Spaß, allein ohne sie/ihn etwas zu unternehmen
0 1 2 3	205 Bei gemeinsamen Aktivitäten geht die Initiative fast immer von meiner Bezugsperson (Partner, Eltern, Freund) aus
0 1 2 3	206 Wenn ich dadurch die Zuneigung meiner Bezugsperson (Partner, Eltern, Freund) erringe bzw. bewahre, übernehme ich dafür unangenehme Tätigkeiten
0 1 2 3	207 Ich fühle mich allein meist unwohl und hilflos und vermeide dies nach Möglichkeit
0 1 2 3	208 Ich bin am Boden zerstört und hilflos, wenn eine enge Beziehung in die Brüche geht
0 1 2 3	209 Ich übernehme in einer festen Beziehung meist die Interessen und Vorlieben des anderen
0 1 2 3	210 Ich habe in Beziehungen Angst, verlassen zu werden
	DE
0 1 2 3	301 Immer wieder kann ich Aufgaben nicht zum Abschluß bringen, weil ich es so genau und perfekt machen möchte
0 1 2 3	302 Ich verliere mich oft in Details, Regeln, Listen, Ordnung, Organisation oder Plänen, daß mir die Hauptsache dabei verloren geht
0 1 2 3	303 Ich beharre sehr fest darauf, daß meine Arbeits- oder Vorgehensweisen von anderen übernommen werden
0 1 2 3	304 Ich überlasse anderen nur widerwillig Tätigkeiten, weil diese sie ohnehin nicht perfekt genug durchführen
0 1 2 3	305 Meine Arbeit und Produktivität ist mir wichtiger als meine privaten Vergnügen und als zwischenmenschliche Beziehungen
0 1 2 3	306 Ich zögere Entscheidungen oft hinaus, weil ich das Für und Wider zu ausgiebig abwäge und mir nicht klarwerde, was mir letztendlich wichtiger erscheint
0 1 2 3	307 Ich bin in sehr hohem Maße gewissenhaft, besorgt und eher unnachgiebig in Bezug auf Moral und menschliche Werte
0 1 2 3	308 Mit Zeit, Geld oder Geschenken bin ich sparsam. Ich gebe nur etwas, wenn ich angemessene Gegenleistungen erwarten kann
0 1 2 3	309 Ich kann mich auch von längst nicht mehr benutzten Gegenständen nicht trennen
0 1 2 3	310 Gefühle drücke ich nur sparsam aus
	ZW
0 1 2 3	401 Ich kann Fristen deshalb nicht einhalten, weil ich mit dem Betreffenden bis zuletzt über Unstimmigkeiten oder Unklarheiten streiten oder verhandeln muß
0 1 2 3	402 Wenn man von mir etwas verlangt, das ich nicht tun möchte, werde ich mürrisch oder gereizt oder es kommt zum Streit
0 1 2 3	403 Arbeiten, die ich nicht tun möchte, verrichte ich immer langsam oder als "Dienst nach Vorschrift"
0 1 2 3	404 Oft beschwere ich mich, weil andere unsinnige Forderungen an mich stellen
0 1 2 3	405 Pflichten "vergesse" ich einfach
0 1 2 3	406 Ich bin in der Ausübung meiner Tätigkeiten besser, als andere glauben
0 1 2 3	407 Ich ärgere mich, wenn andere mir sagen wollen, wie ich meine Arbeit besser machen könne, selbst wenn sie Recht haben
0 1 2 3	408 Wie und wann ich meine Arbeit mache, entscheide ich, die sollen warten, bis ich fertig bin
0 1 2 3	409 Wenn mir nicht gefällt, was mein Gegenüber will, so gehe ich eher in eine passive Verweigerung als in offenen Protest
0 1 2 3	410 Bei Autoritätspersonen fällt mir sofort ein, was es an denen zu kritisieren gibt, so daß ich nicht so viel Achtung vor Ihnen habe
	PA
	→ BITTE WENDEN →

0 1 2 3	501 Ich brauche sehr viel Bestätigung und Beifall und irgendwie verschaffe ich mir das auch
0 1 2 3	502 Attraktives Aussehen und Auftreten steht an erster Stelle und verführerisch wirken darf gern dabei sein
0 1 2 3	503 Ich achte sehr darauf, daß es mir nicht passiert, unattraktiv auszusehen, das wäre mir sehr unangenehm
0 1 2 3	504 In zwischenmenschlichen Situationen bin ich mit meinen Gefühlen mit Haut und Haaren dabei und ich drücke meine Gefühle sehr stark aus - manchen mag das überschwenglich erscheinen
0 1 2 3	505 Ich fühle mich wohler, wenn ich im Mittelpunkt stehe, als wenn ich wenig Beachtung in einer geselligen Runde finde
0 1 2 3	506 Meine Gefühle können relativ schnell wechseln - mal bin ich ganz glücklich und froh, dann wieder ganz traurig
0 1 2 3	507 Meine Wünsche sind mir ganz wichtig und da möchte ich nicht lange warten
0 1 2 3	508 Ich reagiere so stark mit Gefühlen, daß sie mich in schwierigen Situationen eher kopflos machen
0 1 2 3	509 Einerseits gehe ich direkt in nahen Kontakt, aber wenn der andere dann die Initiative ergreift, wird es mir auch schnell zu nah und ich ergreife die Flucht
0 1 2 3	510 Sprachlich verwende ich gerne ausschmückende Worte, so eine genaue Sprache liegt mir nicht
HI	
0 1 2 3	601 Ich verspüre nicht den Wunsch nach einer nahen Beziehung, ich habe auch keine Freude an solchen Beziehungen
0 1 2 3	602 Es ist mir nicht wichtig, einer Familie oder einem Freundeskreis anzugehören
0 1 2 3	603 Ich suche mir fast immer Unternehmungen aus, die ich allein machen kann
0 1 2 3	604 So starke Gefühle wie Wut oder Freude habe ich selten
0 1 2 3	605 Sexuelle Kontakte sind mir nicht wichtig
0 1 2 3	606 Lob und Kritik anderer Menschen lösen in mir kaum Gefühle aus
0 1 2 3	607 Abgesehen von Eltern und Geschwistern habe ich höchstens eine wichtige Bezugsperson (Freund(in) oder Person meines Vertrauens)
0 1 2 3	608 Ich lasse nur sehr wenig Gefühle aus mir heraus
0 1 2 3	609 Ich weiß von mir, teils weil andere mir das sagten, daß ich kaum Wärme ausstrahle, eher distanziert wirke
0 1 2 3	610 Ich weiß von mir, teils durch andere, daß ich selten durch meinen Gesichtsausdruck oder Gesten (wie Lächeln oder Nicken) zeige, was in mir vorgeht
SC	
0 1 2 3	701 Auf Kritik reagiere ich oft mit intensiven Gefühlen der Wut, Scham oder Demütigung, ob ich es nun zeige oder nicht
0 1 2 3	702 Es gelingt mir oft, die Beziehungen zu anderen Menschen dazu zu nutzen, meine Ziele voranzubringen
0 1 2 3	703 Ich bin mir meiner doch großen Fähigkeiten und Talente sehr bewußt und möchte, daß andere diese deutlich sehen und richtig respektieren
0 1 2 3	704 Wenn ich mal Probleme habe, dann aus ganz besonderen einzigartigen Gründen. Nur wenige, besondere Menschen können das dann verstehen
0 1 2 3	705 Sehr oft bewegen mich Phantasien großen Erfolges
0 1 2 3	706 Im Kontakt mit anderen ist mir deren laufende Aufmerksamkeit wichtig. Ich ertappe mich dabei, daß ich mir Ihre Bewunderung holen möchte
0 1 2 3	707 Mit den Gefühlen anderer befasse ich mich nicht so sehr
0 1 2 3	708 Ich habe den Anspruch, von anderen meiner einzigartigen Persönlichkeit entsprechend behandelt zu werden, nicht wie einer unter vielen
0 1 2 3	709 Wenn ich es mal nicht geschafft habe, erstklassig zu sein, sondern nur durchschnittlich abschneide, so fühle ich mich als der ganz große Versager und fürchte zu einem Nichts zu werden, nichts mehr wert zu sein
0 1 2 3	710 Wenn andere mehr haben oder erreichen, werde ich extrem neidisch
NA	
0 1 2 3	801 Ich habe extrem intensive Beziehungen zu einem einzigen Menschen, leider nicht dauerhaft. Oft beginnt es mit starken Idealisierungen und endet ganz vehement in dessen völliger Verachtung und Abwertung
0 1 2 3	802 Ganz impulsiv kommt es bei mir zu Verhaltensexzessen wie Geldausgeben oder Ladendiebstahl oder rücksichtslosem Fahren oder sexuellen Exzessen oder Freßanfällen oder Alkohol- oder Medikamentenmißbrauch
0 1 2 3	803 Stunden bis Tage lang habe ich außerhalb psychischer Erkrankungen sehr starke Verstimmungen mit Depression, starker Reizbarkeit oder großer Angst
0 1 2 3	804 Immer wieder kommt es bei mir zu extrem starker Wut, der ich ganz ausgeliefert bin, oder ich kann meine Wut nicht kontrollieren und muß etwas Aggressives tun
0 1 2 3	805 Es kommt immer wieder dazu, daß ich mit Selbstmord drohe oder einen Selbstmordversuch begehe oder mich körperlich absichtlich verletze
0 1 2 3	806 Ich kann mir nicht bewußt machen oder spüren, wer oder was ich bin, was ich will, was mir wichtig ist, auch bei meinen Freunden
0 1 2 3	807 Ich habe sehr oft und anhaltend ein Gefühl der quälenden Leere oder extremer Langeweile. Diese ist fast schlimmer als meine quälenden intensiven Gefühle
0 1 2 3	808 Bei mir ist es oft so, daß ich einen Menschen für ganz und gar gut, dagegen einen oder andere Menschen für völlig schlecht oder unerträglich empfinde
0 1 2 3	809 Oft frißt mich das Hin- und Hergerissen sein zwischen intensiven gegensätzlichen Gefühlen wie Haß und Liebe oder Glück und Unglück auf
0 1 2 3	810 Allein und verlassen sein ist so schlimm, daß ich alles tue, ganz verzweifelte Aktivitäten starte, um dies zu verhindern. Meist erreiche ich damit das Gegenteil.
BO → BITTE WENDEN →	

0 1 2 3	901 Wenn ich Menschen begegne, erwarte ich, daß sie mich übervorteilen, ausnutzen, benachteiligen, hinters Licht führen wollen
0 1 2 3	902 Auch Freunde und Kollegen halten nicht zu mir, sie sagen mir nicht die Wahrheit
0 1 2 3	903 Ich spreche kaum über mich, denn ich fürchte, daß andere, das was ich sage, böswillig gegen mich verwenden
0 1 2 3	904 Kleine Bemerkungen oder Reaktionen anderer zeigen oft eine gegen mich gerichtete versteckte Abwertung oder Bedrohung
0 1 2 3	905 Beleidigungen, mißachtende oder verletzende Äußerungen anderer verzeihe ich nicht. Ich bin dann noch sehr lange voll Groll und Ärger
0 1 2 3	906 Ich rechne damit, daß andere meinen Charakter und meinen Ruf angreifen, da werde ich schnell wütend und wehre mich energisch
0 1 2 3	907 Ich kann einfach nicht glauben, 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 Verschwörung von bestimmten Menschen zustande gekommen
0 1 2 3	909 Ich muß ständig streiten, damit ich meine Rechte gegen andere verteidige. Ich beharre dann konsequent auf meinen Rechten
0 1 2 3	910 Mein Denken dreht sich oft um mich selbst. Ich bin halt ein besonderer, wichtiger Mensch
	PR

Vielen Dank für Ihre Zeit und Mühe!