

Selbsteinschätzung

Name: _____

Datum _____

Im Nachfolgenden finden Sie 6 Fragengruppen (nach R. Grossarth-Maticsek). Bitte lesen Sie diese sorgfältig durch und versuchen Sie, sich selbst darin einzuordnen.

Werten Sie bitte zunächst die einzelnen Fragen, indem Sie eines der 3 Felder hinter jeder Frage ankreuzen. Nach jeder 10. Frage addieren Sie bitte die von Ihnen zu diesem Fragenkomplex angekreuzten Prozentzahlen und tragen Sie diese Summe bitte in dem unter diesem Text direkt folgenden Auswertungsfeld ein.

Wenn Sie z.B. alle 10 Aussagen zu einem Block als auf sich absolut zutreffend empfinden, würden Sie 100% angeben. Wenn nur 1 Aussage zutrifft und alle anderen gar nicht, 10%. 1 Aussage, die nur in etwa halb auf Sie zutrifft bewerten Sie bitte entsprechend mit 5%.

Auswertungsfeld

Block 1	Block 2	Block 3	Block 4	Block 5	Block 6
%	%	%	%	%	%

	Block I	Stimmt nicht 0%	Manchmal 5%	Stimmt 10%
1.	Ich bin äußerst gehemmt, für mich Ansprüche zu stellen.			
2.	Ich gehe eher auf andere ein, als für mich Forderungen zu stellen.			
3.	Ich richte mein Verhalten eher an den Erwartungen eines nahestehenden Menschen als an meinen eigenen Wünschen aus.			
4.	Meine eigenen Wünsche stelle ich für die Aufrechterhaltung eines bestimmten Zustandes zurück (z.B. für zwischenmenschliche Harmonie).			
5.	Ich bin über Jahre hinweg nicht in der Lage, meine wichtigsten Gefühle und Bedürfnisse anderen Personen gegenüber zu äußern.			
6.	Seit Jahren ertrage ich Zustände, die mir nicht gut tun, ohne dagegen zu protestieren.			
7.	Ich habe große Hemmungen, negative Gefühle (z.B. Wut, Hass, Aggression) nach außen hin zu zeigen.			
8.	Ich neige dazu, seelische Erschütterungen soweit wie möglich nach außen nicht zu zeigen.			
9.	Wenn meine gefühlsmäßig wichtigsten Erwartungen enttäuscht werden, fühle ich mich innerlich gehemmt und gelähmt.			
10.	Nach ungünstigen Lebensereignissen (z.B. Tod einer wichtigen Person, Trennung, schockierenden Ereignissen) bin ich nicht in der Lage, meine wichtigsten Gefühle und Wünsche zu äußern.			
Block I Summe				%

	Block II	Stimmt nicht 0%	Manch- mal 5%	Stimmt 10%
1.	Ich protestiere seit Jahren gegen Zustände, die mir nicht gut tun, bin aber nicht in der Lage, sie zu ändern.			
2.	Bestimmte Personen sind dauerhaft die wichtigste Ursache für mein persönliches Unglück.			
3.	Bestimmte Zustände sind dauerhaft die wichtigste Ursache für mein persönliches Unglück.			
4.	Ich fühle mich störenden Personen oder Zuständen immer wieder hilflos ausgeliefert (z.B., weil ich weder in der Lage bin, sie zu verändern, noch von ihnen genügend Abstand zu erreichen).			
5.	Ich komme anhaltend mit den negativen Eigenschaften bestimmter Personen oder Zustände in Berührung.			
6.	Bestimmte Personen stören und verhindern mich dauerhaft in meiner Entfaltung.			
7.	Bestimmte Zustände stören und verhindern mich dauerhaft in meiner Entfaltung.			
8.	Ich kann die Ursache anhaltender Aufregung und Anspannung nicht verändern, weil sie im Verhalten anderer Personen liegt.			
9.	Ich kann die Ursache anhaltender Aufregung und Anspannung nicht verändern, weil sie in bestimmten Zuständen liegt, die ich nicht beeinflussen kann.			
10.	Ich äußere meine Absichten und Ziele, fühle mich aber in der Verwirklichung von außen völlig verhindert.			
Block II Summe		%		

	Block III	Stimmt nicht 0%	Manch- mal 5%	Stimmt 10%
1.	Bei meinem Partner flüchte ich regelmäßig aus größter Entfernung in erdrückende Nähe und aus großer Nähe in übergroße Entfernung.			
2.	Ich schwanke extrem zwischen positiver und negativer Bewertung Personen und Zuständen gegenüber, je nachdem, ob sie mich unterstützen oder mich auch nur im geringsten stören.			
3.	Wenn ich mich in einer Situation unwohl und bedroht fühle, dann versuche ich mit allen Mitteln, andere Personen zu sofortigen Hilfeleistungen zu bewegen (z.B. sich um mich zu kümmern, mich anzuhören usw.)			
4.	Wenn mich eine gefühlsmäßig wichtige Person auch nur geringfügig verletzt, distanzriere ich mich von ihr sofort.			
5.	An andere stelle ich äußerst hohe moralische Anforderungen (z.B. absolute Treue), die für mich allerdings keine Gültigkeit haben.			
6.	Ich äußere und befriedige meine ganz persönlichen Wünsche und Bedürfnisse zum größten Teil durch ein völlig unangepasstes Verhalten (z.B. ein für andere Menschen schockierendes oder aber Widerstand herausforderndes Verhalten).			
7.	Wenn ich an Personen gefühlsmäßige Erwartungen stelle, dann dulden sie keinen Aufschub und müssen sofort erfüllt werden.			
8.	Ich kann Situationen, die mich eindeutig befriedigen, nur außerhalb bestehender Normen, Regeln und Erwartungen erreichen.			
9.	Sobald bestimmte Personen für mich gefühlsmäßig bedeutend werden, stelle ich extreme und sich gegenseitig ausschließende Forderungen (z.B.: "Verlasse mich nie - hau sofort ab!").			
10.	Ich bin in erster Linie auf mich konzentriert (in einer die eigene Bedeutung betonende Weise).			
Block III Summe				%

	Block IV	Stimmt nicht 0%	Manch- mal 5%	Stimmt 10%
1.	Durch meine tägliche Aktivität löse ich bei mir immer wieder lustbetonte Zufriedenheit aus.			
2.	Wenn ich die Nähe zu einer gefühlsmäßig wichtigen Person nicht verwirklichen kann, bin ich fähig, sie innerlich loszulassen.			
3.	Durch mein Verhalten erreiche ich zu wichtigen Bezugspersonen sowohl die erwünschte Nähe als auch den benötigten Abstand.			
4.	Wenn mein Verhalten nicht zu dem erwünschten Erfolg führt, bin ich fähig, neue Verhaltensweisen zu finden und zu erproben.			
5.	Ich kann sowohl mit als auch ohne eine Person, die mir gefühlsmäßig wichtig ist, zufrieden und entspannt leben.			
6.	Ich bin in der Lage mein Verhalten durch die eingetretenen Folgen zu verändern, d.h., Verhalten abzubauen, das zu anhaltend negativen (unangenehmen) Folgen führt und solches auszubauen, das zu langfristig positiven (angenehmen) Folgen führt.			
7.	Ich bin immer wieder fähig, neue Gesichtspunkte und Verhaltensweisen zu finden, die eine überraschende und angenehme Problemlösung ermöglichen.			
8.	Ich bin in meinem Verhalten selbständig, d.h. von niemandem zu meinen Ungunsten auf lange Zeit abhängig.			
9.	Wenn mein Verhalten zu einem Misserfolg führt, dann ist dies nie ein Grund zur Resignation, sondern Anlass zur Verhaltensänderung.			
10.	Wenn mir bestimmte Zustände nicht gut tun, dann kann ich sie durch mein Verhalten regelmäßig positiv verändern.			
Block IV Summe				%

	Block V	Stimmt nicht 0%	Manch- mal 5%	Stimmt 10%
1.	Ich kann Gefühle nur dann äußern, wenn sie rational begründet sind.			
2.	Es fällt mir sehr schwer, Gefühle zu zeigen, weil jedes Dafür ein ebenso starkes Dagegen hat.			
3.	Mein Verhalten ist ausschließlich vernunftgeleitet und so gut wie gar nicht von Emotionen bestimmt.			
4.	Wenn an mich gefühlsmäßig hohe Erwartungen gestellt werden, gehe ich darauf rational, aber nie emotional ein.			
5.	Ich bin vollkommen unfähig, mein Verhalten durch gefühlsmäßige Regungen leiten zu lassen.			
6.	Mein Verhalten war nie derart von Gefühlen geleitet, dass es als unvernünftig angesehen werden musste.			
7.	Ich bin immer bestrebt, das zu tun, was vernünftig und logisch richtig ist.			
8.	Ich versuche, meine Bedürfnisse ausschließlich durch sachliche und vernunftgeleitete Verhaltensweisen zu äußern und zu befriedigen.			
9.	Ich versuche, meine Probleme durch ausschließlich sachliches und vernunftgeleitetes Verhalten zu lösen.			
10.	Ich glaube nur an das, was einwandfrei sachlich und vernunftgeleitet nachzuweisen ist.			
Block V Summe				%

	Block VI	Stimmt nicht 0%	Manch- mal 5%	Stimmt 10%
1.	Ich entziehe mich Verpflichtungen und Erwartungen und halte keine Regeln und Normen ein.			
2.	Anderen Personen gegenüber verhalte ich mich abwechselnd kumpelhaft-gutmütig, mal äußerst aggressiv und feindlich.			
3.	Häufig fordere ich unter Androhung von Gewalt von anderen die strikte Einhaltung von Vereinbarungen und neige selbst dazu, sie nicht einzuhalten.			
4.	Ich handle spontan, geleitet von meinen positiven oder negativen Gefühlen, ohne mir die Folgen zu überlegen.			
5.	Häufig habe ich einen Drang, andere Menschen aggressiv anzugreifen und zu zerstören.			
6.	Wenn mir ein Partner Liebesbeweise zeigt, werde ich besonders aggressiv.			
7.	Ich habe keine Hemmungen, eine Person physisch anzugreifen, wenn ich dazu einen inneren Drang verspüre.			
8.	Ich habe keine Hemmungen, mich selbst physisch zu verletzen, wenn ich dazu einen inneren Drang verspüre.			
9.	Ich bin aus allen moralischen Verpflichtungen ausgestiegen, weil ich mich durch sie innerlich gehemmt fühle.			
10.	Wenn es mir Nutzen bringt, kann ich ohne moralische Hemmungen lügen und Dinge verdrehen.			
Block VI Summe		%		