

Name: _____ Datum: _____

Anweisung:

Sie werden auf den folgenden Seiten eine Reihe von **Aussagen** finden, die Sie benutzen können, **um Ihre Eltern zu beschreiben**. Bitte lesen Sie jede Aussage und entscheiden Sie, wie gut diese Ihre Eltern beschreibt.

Wählen Sie dann den **höchsten Wert** (von „1“ bis „6“), der Ihre Mutter / Ihren Vater zu Zeiten Ihrer Kindheit beschreibt. Wenn jemand in Ihrer Kindheit Ihre Mutter oder Ihren Vater ersetzt hat, bewerten Sie bitte diese Person auf der Skala. Wenn Sie keine Mutter oder keinen Vater hatten, lassen Sie die entsprechende Spalte bitte leer.

Bewertung:

- 1 = völlig unzutreffend
- 2 = überwiegend / meistens unzutreffend
- 3 = kaum zutreffend
- 4 = manchmal / teilweise zutreffend
- 5 = überwiegend zutreffend
- 6 = genau zutreffend

	B E S C H R E I B U N G	MUTTER	VATER
1	Hat mich geliebt und als jemand Besonderes behandelt.		
2	Hat Zeit mit mir verbracht und mir Aufmerksamkeit geschenkt.		
3	Hat mir hilfreiche Anleitung und Richtung gegeben.		
4	Hat mir zugehört, mich verstanden und Gefühle mit mir geteilt.		
5	War warm und körperlich zärtlich. ed		
6	Starb oder hat unser Zuhause für immer verlassen, als ich Kind war.		
7	War launisch, unvorhersagbar oder alkoholabhängig.		
8	Bevorzugte meine(n) Bruder/Brüder oder Schwester(n).		
9	Zog sich zurück oder ließ mich für längere Zeit allein. ab		
10	Hat mich belogen, mich hintergangen oder betrogen.		
11	Hat mich körperlich, seelisch oder sexuell missbraucht.		
12	Hat mich benutzt, um ihre / seine eigenen Bedürfnisse zu befriedigen.		
13	Schien Vergnügen daran zu haben, andere Leute zu verletzen. ma		
14	Machte sich übermäßig Sorgen, dass ich mich verletzen könnte.		
15	Machte sich übermäßig Sorgen, dass ich krank werden könnte..		

	BESCHREIBUNG	MUTTER	VATER
16	War eine ängstliche Person.		
17	Hat mich zu stark behütet. vu		
18	Vermittelte mir das Gefühl, dass ich mich nicht auf meine eigenen Entscheidungen oder Urteile verlassen könne.		
19	Hat zuviel für mich erledigt, anstatt mich die Dinge selber machen zu lassen.		
20	Behandelte mich, als sei ich jünger als ich tatsächlich war. di		
21	Kritisierte mich viel.		
22	Gab mir das Gefühl, nicht geliebt zu sein, so dass ich mich zurückgewiesen fühlte. .		
23	Behandelte mich, als sei etwas mit mir nicht in Ordnung.		
24	Gab mir das Gefühl, mich meiner in wichtiger Hinsicht schämen zu müssen. ds		
25	Brachte mir nie die notwendige Disziplin bei, um in der Schule erfolgreich zu sein.		
26	Behandelte mich als sei ich dumm oder untalentiert.		
27	Wollte nicht wirklich, dass ich Erfolg habe.		
28	Erwartete, dass ich als Versager enden würde. fa		
29	Behandelte mich, als ob meine Meinungen oder Wünsche nicht zählten.		
30	Tat was sie / er wollte, ungeachtet meiner Bedürfnisse.		
31	Kontrollierte mein Leben so, dass ich wenig Entscheidungsfreiheit hatte.		
32	Alles hatte auf ihre / seine Art zu laufen. sb		
33	Opferte ihre / seine eigenen Bedürfnisse zum Wohle der Familie.		
34	War unfähig, den zahlreichen täglichen Verpflichtungen nachzugehen, so dass ich mehr als meinen Anteil zu übernehmen hatte.		
35	War häufig unglücklich und verließ sich auf mich, um Unterstützung und Verständnis zu bekommen.		
36	Gab mir das Gefühl, stark zu sein, in dem Sinne, dass ich für andere sorgen sollte. ss		
37	Hatte sehr hohe Ansprüche an sich selbst.		
38	Erwartete von mir ständig, dass ich mein Bestes gebe.		
39	War in vielerlei Hinsicht Perfektionist, Dinge hatten "genau so" zu sein.		
40	Gab mir das Gefühl, dass fast nichts, was ich tat, gut genug war.		
41	Hatte strikte, starre Regeln von „richtig“ und „falsch“.		
42	Wurde ungeduldig, wenn Dinge nicht genau oder schnell genug gemacht wurden.		
43	Achtete mehr darauf, dass Dinge gut gemacht wurden als darauf, Spaß zu haben oder sich zu entspannen. us		
44	Verwöhnte mich oder war in vielerlei Hinsicht zu nachgiebig.		

	BESCHREIBUNG	MUTTER	VATER
45	Gab mir das Gefühl, etwas Besonderes zu sein, besser zu sein als die meisten anderen.		
46	War fordernd, erwartete, dass alles nach ihren / seinen Wünschen lief.		
47	Hat mir nicht beigebracht, dass ich auch anderen gegenüber Verantwortung zu tragen habe. et		
48	Brachte mir zu wenig Disziplin und Ordnung bei.		
49	Stellte wenige Regeln oder Verpflichtungen für mich auf.		
50	Erlaubte mir, sehr wütend zu werden oder die Kontrolle zu verlieren.		
51	War eine undisziplinierte Person. is		
52	Wir waren uns so nah, dass wir uns fast vollkommen verstanden.		
53	Ich hatte das Gefühl, nicht genug Individualität oder Eigenständigkeit im Verhältnis zu ihr / zu ihm zu haben.		
54	Ich hatte während meiner Kindheit kein eigenes Gefühl dafür, wo es langgeht, da sie / er so eine starke Persönlichkeit war.		
55	Ich hatte das Gefühl, es würde uns verletzen, wenn einer von uns beiden den anderen verlässt eu		
56	Sorgte sich viel um die finanziellen Probleme der Familie.		
57	Gab mir das Gefühl, dass – wenn immer ich nur einen kleinen Fehler mache - etwas Schlimmes passieren würde.		
58	Hatte eine pessimistische Grundeinstellung, erwartete oft das Schlimmste.		
59	Konzentrierte sich auf die negativen Aspekte des Lebens oder die Dinge, die falsch liefen. np		
60	Musste alles unter Kontrolle haben.		
61	Vermied stets, Zuneigung oder Verletzbarkeit zu zeigen.		
62	War gut organisiert; zog das Gewohnte der Veränderung vor.		
63	Zeigte selten Ärger.		
64	War zurückhaltend; sprach selten über ihre / seine Gefühle. ei		
65	Wurde wütend oder kritisierte mich heftig, wenn ich etwas falsch machte.		
66	Bestrafte mich, wenn ich etwas falsch machte.		
67	Gab mir Schimpfnamen (wie z.B. „Blödmann“ oder „Idiot“), wenn ich Fehler machte.		
68	Beschuldigte andere, wenn etwas falsch lief. pu		
69	War bemüht um Anerkennung durch andere, sozialen Status und äußeren Anschein.		
70	Legte großen Wert auf Erfolg, Leistung und Wettbewerb.		
71	Sorgte sich darum, wie mein Verhalten auf sie oder ihn zurückfallen könnte.		
72	Schien mich mehr zu lieben oder schenkte mir mehr Beachtung, wenn ich herausragende Leistungen zeigte. as		