

SMI (Version 1 - Deutsch)

Freigegeben für Forschung,
Aus-, Fort- und Weiterbildung

Name:

Geburtsdatum:

Alter:

Datum:

Anweisung: Im Folgenden werden Aussagen gemacht, wie Personen sich selbst beschreiben könnten. Bitte schätzen Sie pro Aussage ein, **wie oft** diese auf Sie **im Allgemeinen** zutrifft. Nutzen Sie bitte dazu die Häufigkeitsskala und machen Sie ein Kreuz in der entsprechenden Spalte.

HÄUFIGKEIT: Im Allgemeinen ...

1 = Nie oder fast nie

2 = Selten

3 = Gelegentlich

4 = Öfters

5 = Meistens

6 = Immer

| Im Allgemeinen ... | | Nie oder fast nie | Selten | Gelegentlich | Öfters | Meistens | Immer |
|--------------------|---|-------------------|--------|--------------|--------|----------|-------|
| 1. | Indem ich anderen zeige, dass mit mir nicht zu spaßen ist, verschaffe ich mir Respekt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. | Ich fühle mich geliebt und akzeptiert. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. | Ich gönne mir kein Vergnügen, weil ich es nicht verdiene. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. | Ich fühle mich unzureichend, mangelhaft oder wertlos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. | Ich habe den Drang, mich selbst zu bestrafen, indem ich mir selbst wehtue (z.B. mich schneide). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. | Ich fühle mich verloren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. | Ich bin hart zu mir selbst. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. | Ich gebe mir größte Mühe, es anderen recht zu machen, um Konflikte, Auseinandersetzungen oder Zurückweisungen zu vermeiden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. | Ich kann mir selbst nicht vergeben | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. | Ich tue Dinge, um im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. | Ich reagiere gereizt, wenn Andere nicht das tun, was ich ihnen von ihnen erwarte. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. | Ich kann meine Impulse schlecht kontrollieren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. | Wenn ich ein Ziel nicht erreichen kann, bin ich schnell frustriert und gebe auf. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. | Ich habe Wutanfälle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. | Ich handele impulsiv oder äußere Emotionen so, dass es mich in Schwierigkeiten bringt oder andere Menschen verletzt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. | Es ist meine Schuld, wenn etwas Schlimmes passiert. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. | Ich bin zufrieden und entspannt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. | Ich verändere mich in Abhängigkeit von den Leuten, mit denen ich zusammen bin, damit sie mich mögen oder anerkennen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. | Ich fühle mich verbunden mit anderen Menschen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. | Wenn es Probleme gibt, tue ich mein Bestes, um sie selbst zu lösen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. | Ich zwinge mich nicht dazu, routinemäßige oder langweilige Aufgaben zu erledigen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. | Wenn ich nicht für mich kämpfe, werde ich missbraucht oder vernachlässigt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| <u>Im Allgemeinen ...</u> | | Nie oder fast nie | Selten | Gelegentlich | Öfters | Meistens | Immer |
|---------------------------|--|-------------------|--------|--------------|--------|----------|-------|
| 23. | Wer sich hänseln lässt, ist ein Versager. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24. | Ich greife andere körperlich an, wenn ich wütend auf sie bin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 25. | Wenn ich erst mal wütend bin, kann ich mich nicht mehr kontrollieren und verliere die Beherrschung. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 26. | Es ist wichtig für mich, die „Nummer Eins“ zu sein (z.B. die / der Beliebtste, Erfolgreichste, Reichste, Mächtigste). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 27. | Ich bin leidenschaftslos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 28. | Ich kann Probleme rational lösen, ohne von meinen Gefühlen überwältigt zu werden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 29. | Ich begnüge mich nicht mit dem Zweitbesten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 30. | Angriff ist die beste Verteidigung. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 31. | Ich fühle mich kalt gegenüber anderen Menschen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 32. | Ich fühle mich abgekoppelt (nicht im Kontakt mit mir selbst, meinen Gefühlen oder anderen Menschen). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 33. | Ich folge meinen Gefühlen blindlings. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 34. | Ich bin verzweifelt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 35. | Ich lasse es zu, dass Andere mich kritisieren oder herabsetzen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 36. | In Beziehungen lasse ich die andere Person die Oberhand haben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 37. | Ich fühle mich anderen Menschen gegenüber distanziert. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 38. | Ich denke nicht nach über das, was ich sage und bringe mich damit selbst in Schwierigkeiten oder verletze andere. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 39. | Ich arbeite viel oder treibe intensiv Sport, um nicht über unangenehme Dinge nachdenken zu müssen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 40. | Ich bin böse, weil Andere versuchen, mir meine Freiheit oder Unabhängigkeit zu nehmen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 41. | Ich fühle nichts. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 42. | Ich tue, was ich will, ungeachtet der Bedürfnisse und Gefühle anderer Menschen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 43. | Ich gebe mir selbst keine Gelegenheit zu entspannen oder Spaß zu haben, bevor ich nicht alles erledigt habe, was ich tun muss. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 44. | Ich schmeiße mit Gegenständen, wenn ich wütend bin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 45. | Ich bin wütend auf jemanden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 46. | Ich fühle, dass ich zu anderen Menschen dazugehöre. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 47. | Ich habe viel aufgestaute Wut in mir, die heraus muss. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 48. | Ich fühle mich einsam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 49. | Ich mache gern etwas Aufregendes oder Beruhigendes, um meinen Gefühlen aus dem Weg zu gehen (z.B. Essen, Sex, Ausgehen, Fernsehen, Shoppen gehen). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 50. | Gleichwertigkeit existiert nicht, deshalb ist es am Besten, über Anderen zu stehen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 51. | Wenn ich wütend bin, verliere ich die Selbstkontrolle und bedrohe andere. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 52. | Ich lasse anderen Leuten ihren Willen, anstatt meine eigenen Bedürfnisse auszudrücken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 53. | Wer nicht für mich ist, ist gegen mich. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 54. | Um weniger von unangenehmen Gedanken oder Gefühlen belastet zu werden, Sorge ich dafür, dass ich immer beschäftigt bin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 55. | Ich bin ein schlechter Mensch, wenn ich auf Andere wütend werde. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 56. | Ich möchte mich nicht auf andere Menschen einlassen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 57. | Ich finde, dass ich genügend Stabilität und Sicherheit in meinem Leben habe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| <u>Im Allgemeinen ...</u> | | Nie oder fast nie | Selten | Gelegentlich | Öfters | Meistens | Immer |
|---------------------------|--|-------------------|--------|--------------|--------|----------|-------|
| 58. | Ich weiß, wann ich meine Gefühle äußern sollte und wann nicht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 59. | Ich bin wütend auf jemanden, weil er nicht für mich da war oder mich verlassen hat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 60. | Ich fühle mich nicht verbunden mit anderen Menschen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 61. | Ich kann mich nicht überwinden, unangenehme Dinge zu tun, auch wenn ich weiß, dass es zu meinem Besten wäre. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 62. | Ich verletze Regeln und bereue es hinterher. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 63. | Ich fühle mich erniedrigt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 64. | Ich vertraue den meisten anderen Menschen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 65. | Ich handle und denke erst hinterher darüber nach. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 66. | Mir wird leicht langweilig und ich verliere schnell das Interesse an den Dingen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 67. | Selbst wenn ich Menschen um mich habe, fühle ich mich einsam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 68. | Weil ich schlecht bin, gestehe ich es mir nicht zu, angenehme Dinge zu tun, wie andere Menschen auch. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 69. | Ich setze mich ein für das, was ich will, ohne dabei zu übertreiben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 70. | Ich fühle mich besonders und besser als die meisten anderen Menschen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 71. | Mir ist alles egal; es gibt nichts, was mir wichtig ist. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 72. | Es macht mich wütend, wenn mir jemand erzählt, wie ich mich fühlen oder verhalten sollte. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 73. | Wenn man Andere nicht beherrscht, dann wird man beherrscht. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 74. | Ich sage, was ich fühle oder tue Dinge impulsiv, ohne über die Folgen nachzudenken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 75. | Ich würde Anderen gern die Meinung sagen für die Art und Weise, wie sie mich behandelt haben. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 76. | Ich bin in der Lage, für mich selbst zu sorgen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 77. | Ich bin ziemlich kritisch anderen Menschen gegenüber. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 78. | Ich stehe dauernd unter dem Druck, Dinge zu leisten oder zu erreichen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 79. | Ich versuche, keine Fehler zu machen; ansonsten mache ich mich dafür runter. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 80. | Ich verdiene es, bestraft zu werden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 81. | Ich kann lernen, mich entwickeln und mich verändern. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 82. | Ich will mich von Gedanken und Gefühlen ablenken, die mich durcheinander bringen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 83. | Ich bin wütend auf mich. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 84. | Ich fühle mich hohl. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 85. | Ich muss die / der Beste sein in dem, was ich tue. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 86. | Ich opfere Vergnügen, Gesundheit oder Glück, um meine eigenen Ansprüche zu erfüllen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 87. | Ich bin Anderen gegenüber anspruchsvoll. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 88. | Wenn ich wütend werde, kann die Situation so entgleisen, dass es Verletzte gibt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 89. | Ich bin unantastbar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 90. | Ich bin ein schlechter Mensch. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 91. | Ich fühle mich sicher. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 92. | Ich fühle mich gehört, verstanden und unterstützt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 93. | Es ist mir unmöglich, meine Impulse zu kontrollieren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 94. | Wenn ich wütend bin, mache ich Dinge kaputt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 95. | Wenn man andere beherrscht, kann einem nichts passieren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 96. | Ich bleibe passiv, selbst wenn ich mit etwas nicht einverstanden bin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 97. | Meine Wut gerät außer Kontrolle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 98. | Ich schikaniere andere. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 99. | Ich würde gern jemandem wehtun für das, was sie / er mir angetan hat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| <u>Im Allgemeinen ...</u> | Nie oder fast nie | Selten | Gelegentlich | Öfters | Meistens | Immer |
|---|-------------------|--------|--------------|--------|----------|-------|
| 100. Ich weiß, dass es eine „gute“ und eine „schlechte“ Art gibt, Dinge zu tun; ich gebe mir große Mühe, alles richtig zu machen, sonst fange ich an, mich selbst zu kritisieren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 101. Ich fühle mich oft allein auf der Welt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 102. Ich fühle mich schwach und hilflos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 103. Ich bin faul. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 104. Es ist klug, alles zu akzeptieren von Menschen, die mir wichtig sind. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 105. Ich wurde betrogen oder unehrlich behandelt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 106. Ich fühle mich ausgeschlossen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 107. Ich setze andere herab. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 108. Ich bin optimistisch. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 109. Ich habe das Gefühl, dass ich mich nicht an die gleichen Regeln halten muss wie Andere. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 110. Ich zwingen mich, verantwortungsbewusster zu sein als die meisten anderen Menschen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 111. Ich kann für mich selbst eintreten, wenn ich das Gefühl, habe zu Unrecht kritisiert, missbraucht oder ausgenutzt zu werden. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 112. Ich verdiene kein Mitleid, wenn mir etwas Schlimmes passiert. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 113. Ich habe das Gefühl, dass mich niemand liebt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 114. Ich fühle, dass ich von Natur aus ein guter Mensch bin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 115. Wenn es nötig ist, mache ich langweilige oder routinemäßige Aufgaben fertig, um Dinge zu erreichen, die mir wichtig sind. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 116. Ich bin spontan und verspielt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 117. Ich kann so wütend werden, dass ich imstande wäre, jemanden umzubringen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 118. Ich habe ein gutes Bild davon, wer ich bin und was ich brauche, um glücklich zu sein. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

© 2007 Young, J., Arntz, A., Atkinson, T., Lobbestael, J., Weishaar, M., van Vreeswijk, M and Klokman, J.

Übersetzung: Rothmund, Pillmann, Dominiak, Jacob, 2010