

**Name:** ..... **Datum:** .....

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

Wenn Sie möchten, formulieren Sie die Aussage so um, dass sie Sie noch besser beschreibt. Wählen Sie dann den **höchsten Wert (von „1“ bis „6“)**, der Sie beschreibt, und schreiben Sie die entsprechende Ziffer in das Kästchen hinter der Aussage.

Bewertung:

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

**Beispiel:**

A.	Ich habe Angst, dass ich für die Menschen, die mir wichtig sind, nicht wichtig bin.	<b>4</b>
----	---	----------

1	Ich lasse meinen Frust an den Leuten um mich herum aus.	
2	Ich gebe oft anderen die Schuld, wenn etwas falsch läuft.	
3	Ich zeige eine Menge Ärger, wenn Leute mich enttäuschen oder betrügen.	
4	Ich kann meinen Ärger nicht loslassen, ohne Genugtuung bekommen zu haben.	
5	Ich gehe in die Defensive, wenn ich kritisiert werde.	
6	Es ist für mich wichtig, dass andere meine Leistungen und Errungenschaften bewundern.	
7	Die sichtbaren Zeichen des Erfolges (wie teure Autos, Kleidung, Wohnung) sind wichtig für mich.	
8	Ich gebe mir Mühe, um unter den Besten oder Erfolgreichsten zu sein.	
9	Es ist mir wichtig, beliebt zu sein (z.B. Teil der In-Clique zu sein).	
10	Ich fantasiiere oft über Erfolg, Ruhm, Reichtum, Macht und Beliebtheit.	
11	Ich stehe gerne im Mittelpunkt.	
12	Ich verhalte mich koketter oder verführerischer als der Durchschnitt.	
13	Ich lege viel Wert darauf, Ordnung in meinem Leben zu haben (z.B. Organisation, Struktur, Planung und Routine).	
14	Ich gebe mir viel Mühe, damit nichts schief geht.	
15	Ich quäle mich mit Entscheidungen, um keine Fehler zu machen.	
16	Ich bin sehr kontrollierend in Bezug auf mein Umfeld.	
17	Ich mag es, in Positionen zu sein, in denen ich über mein Umfeld bestimmen kann und Autorität habe.	

18	Ich mag es nicht, wenn andere Menschen über mein Leben bestimmen.	
19	Es fällt mir sehr schwer, einen Kompromiss einzugehen oder einzulenken.	
20	Ich mag es nicht, von jemand abhängig zu sein.	
21	Es ist für mich entscheidend, meine eigenen Entscheidungen zu treffen und für meinen Unterhalt selbst zu sorgen.	
22	Ich habe Schwierigkeiten, mich an eine Person zu binden oder sesshaft zu werden.	
23	Ich bin gerne ohne Bindung, um die Freiheit zu haben zu tun, was ich will.	
24	Mir fällt es schwer, mich auf einen Job oder eine Karriere zu beschränken; ich halte mir gerne alle Möglichkeiten offen.	
25	Ich stelle normalerweise meine Bedürfnisse vor die der anderen.	
26	Ich bin oft fordernd gegenüber anderen Leuten – ich möchte alles genau richtig haben.	
27	Ich muss mich zuerst um mich selbst kümmern, so wie es auch die anderen tun.	
28	Es ist für mich sehr wichtig, dass meine Umgebung behaglich ist (z.B. Temperatur, Licht, Mobiliar).	
29	Ich sehe mich selbst als einen Rebell. Ich wende mich oft gegen die geltende Autorität.	
30	Ich kann Regeln nicht leiden, und es befriedigt mich, sie zu brechen.	
31	Ich genieße es, unkonventionell zu sein, selbst wenn es unpopulär ist oder ich nicht dazu passe.	
32	Ich versuche nicht, nach den gesellschaftlichen Maßstäben erfolgreich zu sein (z.B. Reichtum, Leistung, Beliebtheit).	
33	Ich bin schon immer aus der Reihe getanzt.	
34	Ich bin eine sehr zurückgezogene Person, ich mag es nicht, wenn die Leute viel über mein Privatleben oder meine Gefühle wissen.	
35	Ich versuche anderen gegenüber stark zu erscheinen, selbst wenn ich mich verletzlich oder meiner selbst unsicher fühle.	
36	Ich kann sehr besitzergreifend oder klammernd sein, wenn ich eine Person schätze.	
37	Ich manipulierte oft, um meine Ziele zu erreichen.	
38	Ich bevorzuge oft indirekte Methoden, um zu bekommen was ich will, anstatt direkt nach dem zu fragen, was ich möchte.	
39	Ich halte die Leute auf Distanz, damit sie von mir nur das sehen, was sie sehen sollen.	
40	Ich bin eine sehr kritische Person.	
41	Ich fühle mich unter starkem Druck, meinen eigenen Anspruch oder meine Verpflichtungen zu erfüllen.	
42	Ich bin häufig taktlos oder unsensibel in meinem Ausdruck.	
43	Ich versuche immer optimistisch zu sein. Ich lasse es nicht zu, mich auf das Negative zu konzentrieren.	
44	Ich glaube, es ist wichtig, ein glückliches Gesicht zu zeigen, egal, wie ich mich innerlich fühle.	
45	Ich bin oft neidisch oder frustriert, wenn andere erfolgreicher sind oder mehr Aufmerksamkeit bekommen als ich.	
46	Ich passe sehr darauf auf sicherzustellen, dass ich meinen fairen Anteil bekomme und nicht betrogen werde.	
47	Ich suche nach Möglichkeiten, andere Leute auszutricksen, damit mich niemand ausnutzen oder verletzen kann.	
48	Ich weiß genau, was ich sagen oder tun muss, um andere dazu zu bringen, mich zu mögen (z.B. Schmeichelei, genau das sagen, was sie hören wollen).	