

Name _____

Datum _____

ANWEISUNG:

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 aufmerksam durch und entscheiden Sie, wie sehr diese Aussage – bezogen auf den letzten Monat - auf Sie zutrifft.

Einige der Aussagen beziehen sich auf die Beziehungen zu Ihren Eltern oder zu Ihrem Partner. Wenn diese Personen bereits gestorben sind, beantworten Sie die Fragen bitte auf der Basis Ihrer Beziehung zu ihnen, als sie noch lebten. Wenn Sie zur Zeit keinen Partner haben, aber in der Vergangenheit Partner hatten, beziehen Sie Ihre Antworten bitte auf die letzte wichtige Partnerschaft.

Wenn Sie sich bei der Beantwortung nicht sicher sind, stützen Sie Ihre Aussage eher auf Ihr Gefühl, als auf das, was Ihr Verstand Ihnen sagt, das richtig sein müsste.

Wählen Sie dann bitte den höchsten Wert zwischen 1 und 6, der für Sie gilt, und schreiben Sie ihn in das Kästchen rechts neben der Aussage.

Bewertung:

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

1	Ich hatte niemanden, der sich um mich gekümmert hat, der sein Leben mit mir geteilt hat oder den es wirklich interessiert hat, was mit mir los ist.	
2	Es war niemand da, der mir Wärme, Halt und Aufmerksamkeit gegeben. hat.	
3	Ich hatte nicht das Gefühl, dass ich für irgend jemanden etwas Besonderes bin.	
4	Größtenteils hatte ich niemanden, der mir wirklich zuhörte, mich verstand oder auf meine Gefühle und Bedürfnisse eingegangen ist.	
5	Es stand niemand zur Verfügung, der mir Ratschläge oder Hinweise gab, wenn ich unsicher war, was ich tun sollte.	
6	Ich klammere mich an die Menschen, die mir nahe sind, aus Angst sie zu verlieren.	
7	Ich brauche andere Menschen so sehr, dass ich große Angst habe, sie zu verlieren.	
8	Ich habe Angst, dass die Menschen, denen ich mich nahe fühle, mich verlassen oder mich im Stich lassen könnten.	
9	Ich bin verzweifelt, wenn ich das Gefühl habe, dass jemand, den ich mag, sich von mir entfernt.	
10	Manchmal habe ich so große Angst davor, dass andere Menschen mich verlassen könnten, dass ich sie wegstoße.	

ed

ab

1 = **völlig unzutreffend**
 2 = **überwiegend oder meistens unzutreffend**
 3 = **kaum zutreffend**

4 = **manchmal oder teilweise zutreffend**
 5 = **überwiegend zutreffend**
 6 = **genau zutreffend**

Seite 2

11	Ich habe das Gefühl, dass andere Menschen mich ausnutzen.		
12	Ich habe das Gefühl, dass ich meinen Schutzschild in Gegenwart anderer nicht ablegen kann, weil sie mich sonst absichtlich verletzen.		
13	Ich denke, es ist nur eine Frage der Zeit, bis mich jemand hintergeht.		
14	Ich bin den Absichten anderer gegenüber misstrauisch.		
15	Ich halte bei anderen Menschen gewöhnlich Ausschau nach Hintergedanken.		ma
16	Ich passe nicht zu den anderen.		
17	Ich bin von Grund auf anders als andere Menschen.		
18	Ich gehöre nicht dazu, ich bin eine Einzelgängerin / ein Einzelgänger.		
19	Ich fühle mich anderen gegenüber entfremdet.		
20	Ich stehe immer außerhalb der Gruppe.		si
21	Keine Frau, die ich begehre, könnte mich lieben, wenn sie meine Fehler sehen würde. bzw. Kein Mann, den ich begehre, könnte mich lieben, wenn er meine Fehler sehen würde.		
22	Kein Mensch, den ich begehre, würde in meiner Nähe sein wollen, wenn sie / er mein wahres Ich kennen würde.		
23	Ich bin der Liebe, der Aufmerksamkeit und dem Respekt anderer Menschen nicht wert.		
24	Ich finde mich nicht liebenswert.		
25	Ich bin in grundlegenden Dingen zu unakzeptabel, um mich anderen gegenüber zu offenbaren.		ds
26	Fast nichts von dem, was ich bei der Arbeit / in der Schule tue, ist so gut wie das, was die andere leisten.		
27	Ich bin unfähig, wenn es um Leistung geht.		
28	Die meisten anderen sind bei der Arbeit und im Erreichen von Zielen fähiger als ich.		
29	Ich bin für meine Arbeit nicht so begabt wie die meisten anderen.		
30	Ich bin nicht so intelligent wie die anderen (wenn es um die Arbeit oder Schule geht).		fa
31	Ich fühle mich nicht fähig, meinen Alltag selbständig zu bestehen.		
32	Ich empfinde mich selbst als abhängig, wenn es um das tägliche Funktionieren geht.		
33	Mir fehlt der gesunde Menschenverstand.		
34	Auf mein Urteil in alltäglichen Situationen kann man sich nicht verlassen.		
35	Ich habe kein Vertrauen in meine Fähigkeiten, alltägliche Probleme zu lösen.		di
36	Ich kann das Gefühl nicht loswerden, dass etwas Schlimmes passieren wird.		
37	Ich habe das Gefühl, jeden Moment kann eine Katastrophe eintreten.		
38	Ich habe Angst, überfallen zu werden		
39	Ich habe Angst, mein ganzes Geld zu verlieren und mittellos zu sein.		

1 = **völlig unzutreffend**
 2 = **überwiegend oder meistens unzutreffend**
 3 = **kaum zutreffend**

4 = **manchmal oder teilweise zutreffend**
 5 = **überwiegend zutreffend**
 6 = **genau zutreffend**

Seite 3

40	Ich habe Angst, ernsthaft zu erkranken, obwohl meine Ärzte nichts Ernstes feststellen konnten.		vu
41	Die Ablösung von meinen Eltern habe ich schlechter geschafft als andere Menschen meines Alters.		
42	Meine Eltern und ich tendieren dazu, uns gegenseitig zu stark in unsere Leben und in unsere Probleme zu verstricken		
43	Es ist sehr schwierig für mich und meine Eltern, persönliche Dinge voreinander zu verbergen, ohne dass wir uns betrogen oder schuldig fühlen.		
44	Ich habe oft das Gefühl, dass meine Eltern durch mich leben und ich kein eigenes Leben führe.		
45	Ich habe oft das Gefühl, dass ich keine eigene, vom Partner oder von den Eltern unabhängige Identität habe.		eu
46	Ich glaube, dass ich nur Ärger herausfordere, wenn ich tue, was ich will.		
47	Ich habe das Gefühl, keine andere Wahl zu haben, als den Wünschen anderer Menschen nachzugeben, sonst würden sie sich rächen oder mich zurückweisen.		
48	In Beziehungen lasse ich gewöhnlich die Partnerin / den Partner bestimmen.		
49	Ich habe so oft andere für mich Entscheidungen treffen lassen, dass ich gar nicht mehr weiß, was ich selber will.		
50	Ich habe ziemliche Schwierigkeiten einzufordern, dass meine Rechte und Gefühle respektiert werden.		sb
51	Ich bin immer die- / derjenige, die / der letztendlich für die mir nahe stehenden Menschen sorgt.		
52	Ich bin ein guter Mensch, da ich mehr an die Anderen denke als an mich selbst.		
53	Ich bin so damit beschäftigt, alles Mögliche für andere zu tun, dass ich keine Zeit mehr für mich habe.		
54	Ich war immer die- / derjenige, die / der sich die Probleme der Anderen angehört hat.		
55	Die Anderen sagen, ich täte zuviel für Andere und zu wenig für mich.		ss
56	Ich bin zu befangen, um Anderen gegenüber positive Gefühle zu zeigen.		
57	Ich finde es peinlich, meine Gefühle zu zeigen.		
58	Ich finde es schwer, herzlich und spontan zu sein.		
59	Ich kontrolliere mich so sehr, dass die Anderen denken, ich sei emotionslos.		
60	Die Anderen halten mich für emotional gehemmt.		ei
61	Ich muss fast immer die Beste / der Beste sein. Ich kann nichts Zweitklassiges bei mir akzeptieren.		
62	Ich versuche, mein Bestes zu geben, ich kann mich nicht mit „gut genug“ zufrieden geben.		
63	Ich muss alle meine Verpflichtungen erfüllen.		
64	Ich fühle mich unter ständigem Druck, voran zu kommen und Dinge zu erledigen.		
65	Es fällt mir schwer, Verantwortung abzulehnen oder meine eigenen Fehler zu entschuldigen.		us
66	Ich habe ziemliche Schwierigkeiten, ein "Nein" zu akzeptieren, wenn ich etwas von anderen will.		
67	Ich bin etwas Besonderes und sollte nicht den gleichen Einschränkungen unterliegen wie alle anderen.		

1 = **völlig unzutreffend**
 2 = **überwiegend oder meistens unzutreffend**
 3 = **kaum zutreffend**

4 = **manchmal oder teilweise zutreffend**
 5 = **überwiegend zutreffend**
 6 = **genau zutreffend**

68	Ich hasse es, eingeschränkt zu werden oder von dem was ich will, abgehalten zu werden.		
69	Ich finde, ich sollte nicht den normalen Regeln und Konventionen folgen müssen.		
70	Ich finde, dass das, was ich anzubieten habe, von höherem Wert ist als der Beitrag anderer.		et
71	Ich schaffe es nicht, mich zusammenzureißen, um Routine- oder langweilige Aufgaben zu beenden.		
72	Wenn ich ein Ziel nicht erreichen kann, werde ich leicht frustriert und gebe auf.		
73	Ich habe Schwierigkeiten damit, sofortige Befriedigung für ein langfristiges Ziel zu opfern.		
74	Ich kann mich nicht dazu zwingen, Dinge zu tun, die mir keinen Spaß machen, auch wenn es zu meinem Besten ist.		
75	Bei meinen Entschlüssen zu bleiben fällt mir schwer.		is
76	Geld zu haben und wichtige Leute zu kennen, gibt mir das Gefühl, ein wertvoller Mensch zu sein.		
77	Meine Leistungen sind für mich dann am meisten wert, wenn andere Personen sie bemerken.		
78	Wenn ich nicht eine Menge Aufmerksamkeit von anderen Personen bekomme, fühle ich mich weniger wichtig.		
79	Wenn ich auf einer Versammlung etwas sage oder bei einer Zusammenkunft vorgestellt werde, ist es mir wichtig, Anerkennung und Lob zu bekommen.		
80	Viel Lob und Komplimente geben mir das Gefühl, eine wertvolle Person zu sein.		as
81	Selbst wenn die Dinge gut zu laufen scheinen, habe ich das Gefühl, dass das nur vorübergehend so ist.		
82	Wenn etwas Gutes passiert, mache ich mir Sorgen, dass wahrscheinlich etwas Schlechtes folgen wird.		
83	Man kann gar nicht vorsichtig genug sein, irgend etwas geht fast immer schief.		
84	Egal wie hart ich arbeite, ich habe Angst vor dem finanziellen Ruin.		
85	Ich habe Angst, dass eine falsche Entscheidung zu einem Unglück führen könnte.		np
86	Wenn ich einen Fehler mache, verdiene ich es, bestraft zu werden.		
87	Wenn ich nicht mein Bestes gebe, muss ich damit rechnen zu verlieren.		
88	Wenn ich meinen Job nicht richtig mache, muss ich auch die Konsequenzen tragen .		
89	Es ist egal, warum ich einen Fehler mache. Wenn ich etwas falsch mache, sollte ich auch die Konsequenzen tragen.		
90	Ich bin ein schlechter Mensch, der Strafe verdient hat.		pu