

YSQ – L3

Lange Version des YSQ,
nicht für Forschungszwecke!
Freigegeben für Aus-, Fort- und
Weiterbildung

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 durch und entscheiden Sie, **wie gut diese Aussage Sie beschreibt bzw. wie gut sie für Sie auf das letzte Jahr passt**. Wenn Sie sich nicht sicher sind, stützen Sie Ihre Aussage eher auf Ihr Gefühl, als auf das, was Ihr Verstand Ihnen sagt, was richtig sein müsste.

Wenn Sie wollen, können Sie den Satz auch umformulieren, so dass er Sie noch genauer beschreibt (aber verändern Sie dabei nicht die grundlegende Aussage).

Wählen Sie dann bitte den höchsten Wert (von 1 bis 6), der Sie beschreibt und schreiben Sie die Zahl in das Kästchen hinter 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

Beispiel:

A	Ich Sorge mich, dass die Menschen, die mir wichtig sind, mich nicht mögen könnten.	4
---	--	---

1	Ich hatte niemanden, der meine emotionalen Bedürfnisse befriedigte.	
2	Ich habe zu wenig Liebe und Aufmerksamkeit bekommen.	
3	Die meiste Zeit hatte ich niemanden, der für mich da war, um mir Rat und emotionale Unterstützung zu geben.	
4	Die meiste Zeit hatte ich niemanden, der sich um mich kümmerte, sich mir gegenüber öffnete, oder sich wirklich um alles, was mit mir passierte, sorgte.	
5	Die meiste Zeit meines Lebens hatte ich niemanden, der bzw. die mir nah sein und viel Zeit mit mir verbringen wollte.	
6	Im Allgemeinen war niemand da, um mir Wärme, Halt und Zuneigung zu geben.	
7	Die meiste Zeit meines Lebens hatte ich nicht das Gefühl, für jemanden etwas Besonderes zu sein.	
8	Größtenteils hatte ich niemanden, der mir wirklich zuhört, mich versteht oder eingestimmt ist auf meine wahren Gefühle und Bedürfnisse.	
9	Ich hatte selten eine starke Persönlichkeit, die mir kluge Ratschläge oder Hinweise gab, wenn ich unsicher war, was ich tun sollte.	
10	Ich mache mir Sorgen, dass die Menschen, die ich liebe, bald sterben werden, obwohl es keine medizinischen Gründe für meine Befürchtungen gibt.	
11	Ich bemerke, dass ich mich an mir nahe stehende Menschen klammere, aus Angst, dass sie mich verlassen könnten.	
12	Ich habe Angst, dass Menschen, denen ich mich nahe fühle, mich aufgeben oder verlassen könnten.	
13	Ich habe das Gefühl, mir fehlt eine stabile Basis der emotionalen Unterstützung.	
14	Ich glaube nicht, dass wichtige Beziehungen halten, ich erwarte, dass sie zu Ende gehen.	
15	Ich fühle mich von Partnern angezogen, die sich mir gegenüber nicht verpflichtet fühlen können.	
16	Letztendlich werde ich allein sein.	
17	Wenn ich das Gefühl habe, dass sich jemand, den ich mag, von mir entfernt, verzweifle ich.	
18	Manchmal habe ich solche Angst, dass die anderen mich verlassen, dass ich sie damit vertreibe.	
19	Ich bin besorgt, wenn mich jemand allein lässt, selbst wenn es nur für eine kurze Zeit ist.	
20	Ich kann nicht darauf zählen, dass die Menschen, die mich unterstützen, regelmäßig oder ständig für mich da sind.	

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

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

21	Ich kann mich nicht wirklich auf andere einlassen, weil ich nicht sicher sein kann, dass sie immer da sein werden.	
22	Es scheint so, dass die wichtigsten Menschen in meinem Leben immer kommen und gehen.	
23	Ich mache mir viele Sorgen darüber, dass die Menschen, die ich liebe, jemand anderen finden, den sie bevorzugen und mich dann verlassen werden.	
24	Menschen, die mir nahe stehen, verhalten sich meist unvorhersehbar: einen Moment sind sie verfügbar und nett zu mir, im nächsten sind sie ärgerlich, verletzend, mit sich selbst beschäftigt oder streiten.	
25	Ich brauche andere Menschen so sehr, dass ich Angst habe, sie zu verlieren.	
26	Ich kann nicht Ich selbst sein oder ausdrücken, was ich wirklich fühle, sonst würden mich die anderen verlassen.	ab
27	Ich habe das Gefühl, dass andere mich ausnutzen.	
28	Ich habe oft das Gefühl, dass ich mich vor anderen Menschen schützen muss.	
29	Ich glaube, dass ich mir in Gegenwart anderer Personen keinerlei Blöße geben darf, denn sonst würden sie mich absichtlich verletzen.	
30	Wenn jemand nett zu mir ist, vermute ich, dass er etwas Bestimmtes von mir will.	
31	Es ist nur eine Frage der Zeit, bis mich jemand hintergeht.	
32	Die meisten Menschen denken nur an sich selbst.	
33	Ich habe große Schwierigkeiten, Menschen zu vertrauen.	
34	Ich bin den Absichten anderer Menschen gegenüber misstrauisch.	
35	Anderer Menschen sind selten ehrlich. Sie sind meist nicht das, als was sie erscheinen.	
36	Ich halte meist Ausschau nach den Hintergedanken oder verborgenen Motiven der anderen.	
37	Wenn ich denke, jemand ist darauf aus, mich zu verletzen, versuche ich, ihm zuvorzukommen.	
38	Normalerweise müssen andere mir erst mal ihre Vertrauenswürdigkeit beweisen, bevor ich ihnen trauen kann.	
39	Ich denke mir „Tests“ aus, um zu überprüfen, ob mir jemand die Wahrheit sagt oder mir wohl gesonnen ist.	
40	Ich lebe nach der Überzeugung: „Übe Kontrolle aus oder du wirst kontrolliert.“	
41	Ich fühle Ärger, wenn ich daran denke, auf welche Weise ich während meines Lebens von anderen Menschen schlecht behandelt wurde.	
42	In meinem Leben wurde ich oft von mir nahe stehenden Menschen ausgenutzt oder für ihre eigenen Zwecke benutzt.	
43	Wichtige Menschen in meinem Leben haben mich körperlich, seelisch oder sexuell bedrängt oder missbraucht.	ma
44	Ich passe nirgendwo dazu.	
45	Ich bin von Grund auf anders als die anderen.	
46	Ich gehöre nicht dazu, ich bin ein Einzelgänger / eine Einzelgängerin.	
47	Ich fühle mich von anderen Menschen entfremdet.	
48	Ich fühle mich isoliert und allein.	
49	Ich fühle mich immer außerhalb von Gruppen.	
50	Niemand versteht mich wirklich.	
51	Meine Familie war immer anders als die Familien um uns herum.	
52	Ich fühle mich manchmal, als wäre ich ein Außerirdischer.	
53	Wenn ich morgen nicht mehr da wäre, würde es niemand bemerken.	si
54	Kein Mann, den ich begehre, könnte mich lieben, wenn er meine Fehler und Mängel sehen würde, bzw. Keine Frau, die ich begehre, könnte mich lieben, wenn sie meine Fehler und Mängel sehen würde.	
55	Kein Mensch, den ich begehre, würde in meiner Nähe sein wollen, wenn er / sie mein wahres Ich kennen würde.	
56	Ich bin von Natur aus fehlerhaft und mangelhaft.	
57	Egal wie sehr ich mich anstrengte, ich glaube, dass ich nicht fähig bin, eine bedeutende Person dazu zu bringen, mich zu respektieren oder wertzuschätzen.	
58	Ich bin der Liebe, Aufmerksamkeit und des Respekts anderer nicht wert.	
59	Ich finde mich nicht liebenswert.	
60	Ich bin auf grundlegende Art und Weise zu wenig akzeptabel, um mich anderen gegenüber zu öffnen.	
61	Wenn andere meine grundlegenden Mängel herausfinden würden, könnte ich ihnen nicht mehr ins Gesicht sehen.	
62	Wenn Leute mich mögen, fühle ich mich, als würde ich sie betrügen.	
63	Ich fühle mich häufig zu Leuten hingezogen, die mich stark kritisieren oder zurückweisen.	
64	Ich habe innere Geheimnisse, die mir nahe stehende Menschen nicht herausfinden sollen.	
65	Ich bin schuld daran, dass meine Eltern mich nicht wirklich lieben konnten.	
66	Ich lasse niemanden mein wirkliches Ich sehen.	
67	Eine meiner größten Ängste ist, dass meine Fehler bloßgestellt werden könnten.	
68	Ich kann nicht verstehen, wie irgendjemand mich lieben könnte.	ds
69	Fast nichts, was ich bei der Arbeit (oder in der Schule) mache, ist so gut, wie es andere können.	
70	Ich bin unfähig, wenn es um Leistung geht.	
71	Die meisten anderen sind fähiger als ich in Bereichen von Arbeit (oder Schule) und Leistung.	
72	Ich bin ein Versager / eine Versagerin.	

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

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

73	Ich bin nicht so begabt, wie es die meisten anderen für ihre Arbeit (oder die Schule) sind.		
74	Ich bin bei der Arbeit (oder in der Schule) nicht so intelligent wie die meisten anderen Menschen.		
75	Ich werde durch meine Fehler und Unvollkommenheiten bei der Arbeit (oder in der Schule) gedemütigt.		
76	Ich bin in Gegenwart anderer Leute oft verlegen, weil ich mit meinen Fähigkeiten nicht an sie heranreichen kann.		
77	Ich vergleiche oft meine Leistungen mit denen anderer und finde, dass die anderen viel erfolgreicher sind.		fa
78	Ich fühle mich nicht fähig, meinen Alltag selbständig zu bestehen.		
79	Ich brauche andere Menschen, die mir helfen durchzukommen.		
80	Ich kann schlecht allein zurechtkommen.		
81	Ich glaube, dass andere Menschen besser für mich sorgen können als ich es kann.		
82	Ich habe Schwierigkeiten, neue Aufgaben außerhalb der Arbeit anzupacken, wenn ich nicht jemanden habe, der mir Anleitung gibt.		
83	Ich betrachte mich als eine abhängige Person, wenn es darum geht, im Alltag zu funktionieren.		
84	Ich vermassele alles, was ich versuche, sogar außerhalb der Arbeit (oder Schule).		
85	Ich bin in den meisten Bereichen des Lebens unfähig.		
86	Wenn ich im Alltag auf mein Urteil vertraue, treffe ich falsche Entscheidungen.		
87	Es fehlt mir am gesunden Menschenverstand.		
88	Auf mein Urteil in alltäglichen Situationen kann man sich nicht verlassen.		
89	Ich habe kein Vertrauen in meine Fähigkeiten, die auftretenden alltäglichen Probleme zu lösen.		
90	Ich brauche jemanden, der mir zuverlässig Ratschläge in praktischen Dingen gibt.		
91	Ich fühle mich eher wie ein Kind als wie ein Erwachsener, wenn es darum geht, tägliche Verpflichtungen zu meistern.		
92	Ich finde die Anforderungen des täglichen Lebens überwältigend.		di
93	Ich kann mich dem Gefühl nicht entziehen, dass bald etwas Schlimmes passieren wird.		
94	Ich habe das Gefühl, jeden Moment kann eine Katastrophe (eine Naturkatastrophe, ein Verbrechen oder ein Unglück finanzieller oder medizinischer Art) hereinbrechen.		
95	Ich habe Angst, auf der Straße zu landen oder obdachlos zu werden.		
96	Ich habe Angst davor, körperlich angegriffen zu werden.		
97	Ich passe sehr auf, nicht krank oder verletzt zu werden.		
98	Ich mache mir Sorgen, dass sich in mir eine ernsthafte Krankheit entwickelt, obwohl kein Arzt irgendetwas Schwerwiegendes diagnostiziert hat.		
99	Ich bin eine ängstliche Person.		
100	Ich Sorge mich viel über die schlimmen Dinge, die in dieser Welt geschehen, wie Kriminalität, Umweltverschmutzung usw.		
101	Ich habe oft das Gefühl, ich könnte verrückt werden.		
102	Ich fühle mich oft so, als bekäme ich gleich eine Angstattacke.		
103	Ich mache mir oft Sorgen ich könnte eine Herzattacke oder Krebs bekommen, obwohl es kaum medizinische Gründe zur Besorgnis gibt.		
104	Ich finde, die Welt ist gefährlich.		vu

*Für die Aussagen 105 – 115 gilt:
Mit „Eltern“ sind sowohl beide Elternteile gemeinsam als auch – falls zutreffend – nur ein Elternteil gemeint.*

105	Es ist mir nicht möglich gewesen, mich von meinen Eltern so zu lösen, wie es anderen Personen meines Alters gelungen zu sein scheint.		
106	Meine Eltern und ich tendieren dazu, uns gegenseitig zu stark in unsere Leben und in unsere Probleme zu verwickeln.		
107	Es ist sehr schwierig für meine Eltern und mich, intime Details voreinander zu verbergen, ohne uns betrogen oder schuldig zu fühlen.		
108	Meine Eltern und ich müssen fast jeden Tag miteinander reden, oder eine Seite fühlt sich schuldig, verletzt, enttäuscht oder allein.		
109	Ich habe oft das Gefühl, keine eigene, von den Eltern oder vom Partner unabhängige Identität zu haben.		
110	Ich habe oft ein Gefühl, dass meine Eltern durch mich leben – dass ich kein eigenes Leben habe.		
111	Es ist sehr schwierig für mich, Distanz zu engen und vertrauten Menschen zu bewahren: Ich habe Schwierigkeiten, ein eigenes Gefühl meiner Selbst zu behalten.		
112	Ich bin so mit meinem Partner / meinen Eltern verbunden, dass ich nicht weiß, wer ich bin oder was ich will.		
113	Ich habe Mühe, meine Meinung oder meinen Standpunkt von denen meiner Eltern oder meines Partners zu trennen.		
114	Ich habe in Bezug auf meine Eltern oder meinen Partner oft das Gefühl, keine Privatsphäre zu haben.		
115	Ich glaube, meine Eltern wären sehr verletzt, wenn ich mein Leben unabhängig und entfernt von ihnen führen würde.		eu

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

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

116	Ich lasse anderen ihren Willen, aus Furcht vor den Konsequenzen.		
117	Ich denke, wenn ich mal tue, was ich will, fordere ich nur Ärger heraus.		
118	Ich habe das Gefühl, keine andere Wahl zu haben, als den Wünschen anderer Personen nachzugeben, sonst würden sie sich an mir rächen, wütend werden oder mich in irgendeiner Weise ablehnen.		
119	In Beziehungen lasse ich gewöhnlich die andere Person bestimmen.		
120	Ich habe immer andere für mich die Entscheidungen treffen lassen, so dass ich nicht wirklich weiß, was ich selber will.		
121	Ich denke, die wichtigen Entscheidungen meines Lebens waren nicht wirklich meine eigenen.		
122	Ich Sorge mich sehr darum, anderen zu gefallen, damit sie mich nicht ablehnen.		
123	Ich habe ziemliche Schwierigkeiten einzufordern, dass meine Rechte respektiert und meine Gefühle berücksichtigt werden.		
124	Ich zahle es Leuten in kleinen Stücken zurück, anstatt meinen Ärger direkt zu zeigen.		
125	Ich bemühe mich mehr als andere, Konfrontationen zu vermeiden.		sb
126	Ich stelle die Bedürfnisse anderer vor meine eigenen, um mich nicht schuldig zu fühlen.		
127	Ich fühle mich schuldig, wenn ich andere im Stich lasse oder sie enttäusche.		
128	Ich gebe (anderen Menschen) mehr als ich zurückbekomme.		
129	Ich bin gewöhnlich die Person, an der es hängen bleibt, wenn man sich um nahe stehende Personen kümmern muss.		
130	Es gibt fast nichts, was ich mir nicht gefallen ließe, wenn ich jemanden liebe.		
131	Ich bin ein guter Mensch, da ich mehr an die anderen denke als an mich.		
132	Bei der Arbeit bin ich oft der- /diejenige, der/die sich freiwillig für Extraarbeit oder Überstunden meldet.		
133	Egal wie beschäftigt ich bin, ich finde immer Zeit für andere.		
134	Ich kann mit sehr wenig auskommen, da ich sehr geringe Ansprüche habe.		
135	Ich bin nur glücklich, wenn mein Umfeld auch glücklich ist.		
136	Ich bin so damit beschäftigt, etwas für die Menschen zu tun, um die ich mich Sorge, dass ich nur wenig Zeit für mich selbst habe.		
137	Ich war immer die Person, die sich jedermanns Probleme anhört.		
138	Ich fühle mich wohler damit, ein Geschenk zu machen, als eines zu bekommen.		
139	Die anderen sehen mich so, dass ich zu viel für andere und zuwenig für mich selbst tue.		
140	Egal wie viel ich gebe, ich habe das Gefühl, es ist nie genug.		
141	Wenn ich mache, was ich selber möchte, fühle ich mich sehr unwohl.		
142	Es ist sehr schwierig für mich, andere zu bitten, auf meine Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen.		ss
143	Ich habe Angst, die Kontrolle über meine Handlungen zu verlieren.		
144	Ich habe Angst, dass ich jemand seelisch oder körperlich ernsthaft verletze, wenn meine Wut außer Kontrolle gerät.		
145	Ich glaube, meine Emotionen und Impulse kontrollieren zu müssen, sonst könnte etwas Schreckliches passieren.		
146	Eine Menge Wut und Ärger, die ich nicht ausdrücke, sammelt sich in mir an.		
147	Ich bin zu gehemmt, um anderen gegenüber positive Gefühle (z.B. Zuneigung oder Anteilnahme) zu zeigen.		
148	Ich finde es unangenehm, anderen meine Gefühle zu zeigen.		
149	Ich finde es schwer, herzlich und spontan zu sein.		
150	Ich kontrolliere mich so sehr, dass viele Leute denken, ich könne keine Gefühle zeigen.		
151	Die anderen halten mich für emotional zugeknöpft.		ei
152	Ich muss in den meisten Dingen, die ich mache, der/die Beste sein; Ich kann mich nicht mit dem zweiten Platz abfinden.		
153	Ich bemühe mich, fast alles perfekt in Ordnung zu halten.		
154	Ich muss fast immer so gut aussehen, wie ich kann.		
155	Ich versuche mein Bestes; mit „Gut genug“ kann ich mich nicht abfinden.		
156	Ich habe so viele Dinge fertig zu stellen, dass eigentlich nie Zeit zum Entspannen da ist.		
157	Fast nichts, was ich mache, ist gut genug. Ich könnte es immer noch besser machen.		
158	Ich muss alle meine Verpflichtungen erfüllen.		
159	Ich fühle mich unter ständigem Druck, Leistung zu erbringen und Dinge zu erledigen.		

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

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

160	Meine Beziehungen leiden, weil ich mich selbst zu stark unter Druck setze.		
161	Meine Gesundheit leidet darunter, dass ich mich so sehr unter Druck setze, alles gut zu machen.		
162	Ich opfere oft Spaß und Freude, um meinen eigenen Ansprüchen gerecht zu werden		
163	Wenn ich einen Fehler mache, verdiene ich auch heftige Kritik.		
164	Es fällt mir nicht leicht, mich der Verantwortung zu entziehen oder meine eigenen Fehler zu entschuldigen.		
165	Ich bin eine Person, die schnell in Konkurrenz tritt.		
166	Ich lege sehr viel Wert auf Geld oder Status.		
167	Leistungsmäßig muss ich immer die Nummer eins sein.		us
168	Ich habe ziemliche Schwierigkeiten, ein "Nein" als Antwort zu akzeptieren, wenn ich etwas von anderen Menschen will.		
169	Ich werde oft wütend oder irritiert, wenn ich nicht bekomme, was ich will.		
170	Ich bin etwas Besonderes und sollte viele der Einschränkungen, die den anderen auferlegt werden, nicht akzeptieren müssen.		
171	Ich hasse es, zu etwas gezwungen zu werden oder von etwas, was ich möchte, abgehalten zu werden.		
172	Ich finde, ich sollte nicht wie die anderen Menschen den normalen Regeln und Konventionen folgen müssen.		
173	Ich finde, was ich anzubieten habe, ist von höherem Wert als das, was andere anzubieten haben.		
174	Ich stelle gewöhnlich meine Bedürfnisse vor die Bedürfnisse der anderen.		
175	Ich bin oft so mit meinen eigenen, vordringlichen Angelegenheiten beschäftigt, dass ich keine Zeit für Freunde oder Familie habe.		
176	Die Leute sagen mir, ich sei sehr kontrollierend darin, wie die Dinge zu tun sind.		
177	Ich werde ziemlich ärgerlich, wenn die Leute nicht tun, was ich von ihnen will.		
178	Ich kann es nicht tolerieren, wenn andere Leute mir sagen, was ich tun soll.		et
179	Ich habe große Schwierigkeiten, vom Trinken, Rauchen, übermäßigem Essen oder anderem Problemverhalten loszukommen.		
180	Ich schaffe es nicht, mich zusammenzureißen, um reine Routine- oder langweilige Aufgaben zu beenden.		
181	Ich erlaube mir oft Impulse auszuleben oder Gefühle auszudrücken, die mich dann in Schwierigkeiten bringen oder andere verletzen.		
182	Wenn ich ein Ziel nicht erreichen kann, werde ich leicht frustriert und gebe auf.		
183	Es ist für mich sehr schwierig, sofortige Befriedigung für das Erreichen eines längerfristigen Zieles zu opfern.		
184	Es passiert mir oft, dass ich ein in mir aufkommendes Gefühl von Wut nicht mehr kontrollieren kann.		
185	Ich neige dazu, Dinge zu übertreiben, selbst wenn es mir schadet.		
186	Mir wird sehr schnell langweilig.		
187	Wenn Aufgaben schwierig werden, kann ich gewöhnlich nicht ausdauernd sein und sie beenden.		
188	Ich kann mich auf nichts besonders lange konzentrieren.		
189	Ich kann mich nicht dazu zwingen, Dinge zu tun, die mir keinen Spaß machen, selbst wenn ich weiß, dass es zu meinem Besten wäre.		
190	Ich verliere beim kleinsten Angriff meine Beherrschung.		
191	Ich bin kaum in der Lage, mich an meine Entschlüsse zu halten.		
192	Ich kann mich fast nie beherrschen, anderen zu zeigen, wie ich mich wirklich fühle, koste es was es wolle.		
193	Ich mache oft impulsiv Dinge, die ich später bereue.		is
194	Es ist mir wichtig, möglichst von allen, die ich kenne, gemocht zu werden.		
195	Je nachdem, mit wem ich zusammen bin, verändere ich mich, damit die Leute mich noch lieber mögen.		
196	Ich gebe mir viel Mühe dazu zu gehören.		
197	Meine Selbstachtung basiert vor allem darauf, wie die anderen mich sehen.		
198	Geld zu haben und wichtige Leute zu kennen gibt mir das Gefühl, ein wertvoller Mensch zu sein.		
199	Ich investiere viel Zeit in meine physische Erscheinung, damit die Leute mich schätzen.		
200	Meine Leistungen sind für mich am wertvollsten, wenn die anderen sie bemerken.		
201	Ich bin so um Übereinstimmung bemüht, dass ich manchmal gar nicht weiß, wer ich eigentlich bin.		
202	Ich finde es schwer, meine eigenen Ziele zu setzen ohne in Betracht zu ziehen, wie die anderen darauf reagieren werden.		
203	Wenn ich mir die wichtigen Entscheidungen in meinem Leben ansehe, habe ich die meisten unter Berücksichtigung der Zustimmung meines Umfeldes getroffen.		

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

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

204	Selbst wenn ich jemanden nicht mag, wünsche ich mir immer noch, dass er oder sie mich mag.		
205	Wenn ich nicht eine Menge Aufmerksamkeit von den anderen bekomme, fühle ich mich weniger wichtig.		
206	Wenn ich auf einer Versammlung einen Beitrag abgebe oder bei einer Zusammenkunft vorgestellt werde, freue ich mich auf Anerkennung und Lob.		
207	Viel Lob und Komplimente geben mir das Gefühl, eine wertvolle Person zu sein		as
208	Selbst wenn die Dinge gut zu laufen scheinen, habe ich das Gefühl, dass das nur vorübergehend ist.		
209	Wenn etwas Gutes passiert, mache ich mir Sorgen, dass wahrscheinlich etwas Schlechtes folgen wird.		
210	Man kann gar nicht vorsichtig genug sein, irgendetwas geht fast immer schief.		
211	Egal wie hart ich arbeite, ich Sorge mich darum, finanziell ruiniert zu werden.		
212	Ich habe Angst, dass eine falsche Entscheidung zu einem Desaster führen könnte.		
213	Ich grüble oft über kleine Entscheidungen, weil die Konsequenzen eines Fehlers so gewichtig erscheinen.		
214	Ich fühle mich besser, wenn ich gleich annehme, dass etwas für mich nicht gut ausgehen wird, um so später nicht enttäuscht zu sein, wenn Dinge falsch laufen.		
215	Ich blicke mehr auf die negativen Aspekte und Ereignisse im Leben als auf die positiven.		
216	Ich neige dazu, pessimistisch zu sein.		
217	Leute, die mir nahe stehen, halten mich für ständig besorgt.		
218	Wenn Leute zu enthusiastisch werden, fühle ich mich unwohl und möchte sie warnen, was alles schief gehen könnte.		np
219	Wenn ich einen Fehler mache, verdiene ich es, bestraft zu werden.		
220	Wenn ich nicht mein Bestes gebe, sollte ich damit rechnen zu verlieren.		
221	Es gibt keine Entschuldigung, wenn ich einen Fehler mache.		
222	Leute, „die ihre eigene Last nicht tragen“, sollten bestraft werden.		
223	Meistens akzeptiere ich die Entschuldigungen der anderen nicht. Sie wollen bloß ihre eigene Verantwortung von sich weisen und nicht für die Konsequenzen gerade stehen.		
224	Wenn ich meine Aufgaben nicht erledige, sollte ich auch die Konsequenzen zu tragen haben.		
225	Ich denke oft über Fehler, die ich gemacht habe, nach und bin ärgerlich auf mich.		
226	Wenn Leute etwas Schlechtes machen, habe ich Schwierigkeiten mit der Haltung: „Vergeben und Vergessen“.		
227	Ich behalte meinen Groll, selbst nachdem sich jemand entschuldigt hat.		
228	Ich ärgere mich, wenn ich finde, dass jemand zu leicht davongekommen ist.		
229	Ich werde ärgerlich, wenn Leute sich Entschuldigungen ausdenken oder anderen die Schuld an ihren Problemen geben.		
230	Es ist nicht wichtig, warum ich einen Fehler mache. Wenn ich etwas falsch mache, sollte ich auch den Preis dafür zu zahlen haben.		
231	Ich hacke ziemlich auf mir herum für Dinge, die ich vermasselt habe.		
232	Ich bin ein schlechter Mensch, der es verdient, bestraft zu werden.		pu

© 2005, Jeffrey Young, Ph.D. Special thanks to Gary Brown, Ph.D., Scott Kellogg, Ph.D., Glenn Waller, Ph.D., and the many other therapists and researchers who have contributed items and feedback in the development of the YSQ, 3rd edition. Unauthorized reproduction without written consent of the author is prohibited.

Deutsche Fassung: Heinrich Berbalk, Ph.D., Judith Grutschpalk, Gerhard Zarbock, Ph.D., Johanna Zaum M. Sc.

Überarbeitet: Petra Baumann-Frankenberger, 2009