

Einschärfungen – Test

Bitte geben Sie bei den einzelnen Aussagen an, wie sehr Sie diesen zustimmen würden:

- 1 = gar nicht
- 2 = geringfügig
- 3 = teilweise
- 4 = größtenteils
- 5 = voll und ganz

Bitte entscheiden Sie sich möglichst spontan und kreuzen Sie die passende Kategorie an. Dabei gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Einige Aussagen werden Ihnen vielleicht etwas ungewöhnlich erscheinen. Andere hingegen ähneln sich wahrscheinlich ein wenig. Bitte beantworten Sie diese Fragen aber trotzdem.

		1	2	3	4	5
01)	Bloß nicht aus der Reihe tanzen, bloß nicht auffallen - das ist meine Devise.					
02)	Andere Menschen reagieren oft viel zu emotional.					
03)	Ich weiß nicht immer, was ich wirklich will.					
04)	Ich neige dazu, mein Licht unter den Scheffel zu stellen.					
05)	Ich habe oft Angst davor, etwas falsch zu machen.					
06)	Gesundheitliche Probleme gehören zu meinen ständigen Begleitern.					
07)	In schwierigen Situationen oder bei Problemen finde ich selbst eine Lösung.					
08)	Ich fühle mich wie ein Fremdkörper, wenn ich unter Menschen bin.					
09)	Meistens muss ich mich um alles kümmern.					
10)	Ich bekomme oft nicht die Anerkennung, die ich verdiene.					
11)	Werden Entscheidungen getroffen, halte ich mich weitgehend heraus.					
12)	Es fällt mir schwer, neue Kontakte zu knüpfen.					
13)	Ich vergleiche mich ständig mit anderen Menschen.					
14)	Am Großtun erkennt man die Kleinen.					
15)	Besser zweimal fragen als einmal irrefahren.					
16)	Immer, wenn es darauf ankommt, versage ich.					
17)	Ich verbringe viel Zeit damit, mich um andere Menschen zu kümmern.					
18)	Jeder ist seines Glückes Schmied.					
19)	Ich habe eine chronische Erkrankung, die mir zu schaffen macht.					
20)	Mir wird nachgesagt, ich sei sarkastisch.					
21)	Ich stehe ungern im Mittelpunkt oder im Rampenlicht.					
22)	Sein wahres Ich sollte man besser nicht immer zeigen.					
23)	Ich habe kein Verständnis für Menschen, die sich unvernünftig verhalten.					
24)	Ich spreche häufig über Krankheiten.					

		1	2	3	4	5
25)	Bislang habe ich in meinem Leben nichts Besonderes geleistet.					
26)	Es fällt mir schwer, anderen Menschen zu vertrauen.					
27)	Man macht sich angreifbar, wenn man seine Gefühle offen zeigt.					
28)	Es ist wichtig, Vorbilder zu haben, an denen man sich orientiert.					
29)	Manchmal setze ich mein Leben leichtsinnig aufs Spiel.					
30)	Ich interessiere mich für Gesundheitsthemen.					
31)	Mir wird nachgesagt, ich sei zurückhaltend.					
32)	Im Berufs- sowie im Privatleben ist es wichtig, dass man gut „funktioniert“.					
33)	Wenn mich jemand um etwas bittet, fällt es mir schwer, „nein“ zu sagen.					
34)	Es gibt keine dummen Fragen, sondern nur dumme Antworten.					
35)	Es fällt mir schwer, Kritik zu ertragen.					
36)	Bei wichtigen Entscheidungen bitte ich andere Menschen um Rat.					
37)	Auf andere Menschen wirke ich oft kühl und distanziert.					
38)	Lieber bin ich glücklich und krank, als traurig und gesund.					
39)	Ich scheine mir oft selbst im Weg zu stehen.					
40)	Schon in der Schule war ich eher ein Einzelgänger.					
41)	Ich musste schon sehr früh in meinem Leben Verantwortung übernehmen.					
42)	Ich habe meine Gefühle stets unter Kontrolle.					
43)	Wer krank ist, verdient Aufmerksamkeit.					
44)	Es interessiert meistens niemanden, was ich denke.					
45)	Ich habe ständig etwas zu tun und arbeite überdurchschnittlich viel.					
46)	Es ist wichtiger, was andere über einen denken, als was man selbst über sich denkt.					
47)	Ich träume oft davon, jemand anderes zu sein.					
48)	Meistens habe ich nur Glück gehabt, wenn mir etwas gut gelungen zu sein scheint.					
49)	Es fällt mir schwer, über Gefühle zu sprechen.					
50)	Gibt es etwas zu organisieren oder zu entscheiden, übernehme ich gern die Führung.					
51)	Das Übel einiger Menschen, die Fehler machen, ist, dass sie etwas nicht wissen und doch denken, sie wüssten es.					
52)	Manchmal habe ich das Gefühl, ich würde mein eigenes Leben gar nicht leben.					
53)	Ich habe oft den Eindruck, irgendwie anders zu sein als andere.					
54)	Es ist mir äußerst unangenehm, andere Menschen zu stören oder ihnen zur Last zu fallen.					

Auswertungsbogen

Bitte tragen Sie jetzt die Werte, die Sie bei den entsprechenden Aussagen eingetragen haben, in die folgende Tabelle ein und addieren Sie diese anschließend zu einem Gesamtwert.

Sei nicht!						
01)	17)	29)	33)	45)	54)	Gesamt:

Sei nicht Du!						
03)	13)	22)	28)	47)	52)	Gesamt:

Fühl nicht!						
02)	20)	27)	37)	42)	49)	Gesamt:

Sei nicht wichtig!						
11)	14)	21)	31)	44)	46)	Gesamt:

Sei nicht erfolgreich!						
10)	16)	25)	35)	39)	48)	Gesamt:

Gehör nicht dazu!						
08)	12)	18)	26)	40)	53)	Gesamt:

Sei kein Kind!						
07)	09)	23)	32)	41)	50)	Gesamt:

Denk nicht!						
04)	05)	15)	34)	36)	51)	Gesamt:

Sei nicht gesund!						
06)	19)	24)	30)	38)	43)	Gesamt: