

Name

Alter

Geschlecht

m / w

Datum

Anleitung: Dieser Fragebogen enthält 21 Gruppen von Aussagen. Bitte lesen Sie jede dieser Gruppen von Aussagen sorgfältig durch und suchen Sie sich dann in jeder Gruppe **eine Aussage** heraus, die am besten beschreibt, wie Sie sich **in den letzten zwei Wochen, einschließlich heute, gefühlt haben**. Kreuzen Sie die Zahl neben der Aussage an, die Sie sich herausgesucht haben (0, 1, 2 oder 3). Falls in einer Gruppe mehrere Aussagen gleichermaßen auf Sie zutreffen, kreuzen Sie die Aussage mit der höheren Zahl an. Achten Sie bitte darauf, dass Sie in jeder Gruppe nicht mehr als eine Aussage ankreuzen, das gilt auch für Gruppe 16 (Veränderungen der Schlafgewohnheiten) oder Gruppe 18 (Veränderungen des Appetits).

1.) Traurigkeit

- 0 Ich bin nicht traurig.
- 1 Ich bin oft traurig.
- 2 Ich bin ständig traurig.
- 3 Ich bin so traurig oder unglücklich, dass ich es nicht aushalte.

2.) Pessimismus

- 0 Ich sehe nicht mutlos in die Zukunft.
- 1 Ich sehe mutloser in die Zukunft als sonst.
- 2 Ich bin mutlos und erwarte nicht, dass meine Situation besser wird.
- 3 Ich glaube, dass meine Zukunft hoffnungslos ist und nur noch schlechter wird.

3.) Versagensgefühle

- 0 Ich fühle mich nicht als Versager.
- 1 Ich habe häufiger Versagensgefühle.
- 2 Wenn ich zurückblicke, sehe ich eine Menge Fehlschläge.
- 3 Ich habe das Gefühl, als Mensch ein völliger Versager zu sein.

4.) Verlust von Freude

- 0 Ich kann die Dinge genauso gut genießen wie früher.
- 1 Ich kann die Dinge nicht mehr so genießen wie früher.
- 2 Dinge, die mir früher Freude gemacht haben, kann ich kaum mehr genießen.
- 3 Dinge, die mir früher Freude gemacht haben, kann ich überhaupt nicht mehr genießen.

5.) Schuldgefühle

- 0 Ich habe keine besonderen Schuldgefühle.
- 1 Ich habe oft Schuldgefühle wegen Dingen, die ich getan habe oder hätte tun sollen.
- 2 Ich habe die meiste Zeit Schuldgefühle.
- 3 Ich habe ständig Schuldgefühle.

6.) Bestrafungsgefühle

- 0 Ich habe nicht das Gefühl, für etwas bestraft zu sein.
- 1 Ich habe das Gefühl, vielleicht bestraft zu werden.
- 2 Ich erwarte, bestraft zu werden.
- 3 Ich habe das Gefühl, bestraft zu sein.

7.) Selbstablehnung

- 0 Ich halte von mir genauso viel wie immer.
- 1 Ich habe Vertrauen in mich verloren.
- 2 Ich bin von mir enttäuscht.
- 3 Ich lehne mich völlig ab.

8.) Selbstvorwürfe

- 0 Ich kritisiere oder tadle mich nicht mehr als sonst.
- 1 Ich bin mir gegenüber kritischer als sonst.
- 2 Ich kritisiere mich für all meine Mängel.
- 3 Ich gebe mir die Schuld für alles Schlimme, was passiert.

9.) Selbstmordgedanken

- 0 Ich denke nicht daran, mir etwas anzutun.
- 1 Ich denke manchmal an Selbstmord, aber ich würde es nicht tun.
- 2 Ich möchte mich am liebsten umbringen.
- 3 Ich würde mich umbringen, wenn ich die Gelegenheit dazu hätte.

10.) Weinen

- 0 Ich weine nicht öfter als früher.
- 1 Ich weine jetzt mehr als früher.
- 2 Ich weine beim geringsten Anlass.
- 3 Ich möchte gern weinen, aber ich kann nicht.

11.) Unruhe

- 0 Ich bin nicht unruhiger als sonst.
 - 1 Ich bin unruhiger als sonst.
 - 2 Ich bin so unruhig, dass es mir schwerfällt, still zu sitzen.
 - 3 Ich bin so unruhig, dass ich mich ständig bewegen oder etwas tun muss.
-

12.) Interessenverlust

- 0 Ich habe das Interesse an anderen Menschen oder an Tätigkeiten nicht verloren.
 - 1 Ich habe weniger Interesse an anderen Menschen oder an Dingen als sonst.
 - 2 Ich habe das Interesse an anderen Menschen oder Dingen zum größten Teil verloren.
 - 3 Es fällt mir schwer, mich überhaupt für irgend etwas zu interessieren.
-

13.) Entschlussunfähigkeit

- 0 Ich bin so entschlussfreudig wie immer.
 - 1 Es fällt mir schwerer als sonst, Entscheidungen zu treffen.
 - 2 Es fällt mir sehr viel schwerer als sonst, Entscheidungen zu treffen.
 - 3 Ich habe Mühe, überhaupt Entscheidungen zu treffen.
-

14.) Wertlosigkeit

- 0 Ich fühle mich nicht wertlos.
 - 1 Ich halte mich für weniger wertvoll und nützlich als sonst.
 - 2 Verglichen mit anderen Menschen fühle ich mich viel weniger wert.
 - 3 Ich fühle mich völlig wertlos.
-

15.) Energieverlust

- 0 Ich habe so viel Energie wie immer.
 - 1 Ich habe weniger Energie als sonst.
 - 2 Ich habe so wenig Energie, dass ich kaum noch etwas schaffe.
 - 3 Ich habe keine Energie mehr, um überhaupt noch etwas zu tun.
-

16.) Veränderungen der Schlafgewohnheiten

- 0 Meine Schlafgewohnheiten haben sich nicht verändert.
- 1a Ich schlafe etwas mehr als sonst
- 1b Ich schlafe etwas weniger als sonst.
- 2a Ich schlafe viel mehr als sonst.
- 2b Ich schlafe viel weniger als sonst.
- 3a Ich schlafe fast den ganzen Tag.
- 3b Ich wache 1-2 Stunden früher auf als gewöhnlich und kann dann nicht mehr einschlafen.

17.) Reizbarkeit

- 0 Ich bin nicht reizbarer als sonst.
 - 1 Ich bin reizbarer als sonst.
 - 2 Ich bin viel reizbarer als sonst.
 - 3 Ich fühle mich dauernd gereizt.
-

18.) Veränderungen des Appetits

- 0 Mein Appetit hat sich nicht verändert.
 - 1a Mein Appetit ist etwas schlechter als sonst.
 - 1b Mein Appetit ist etwas größer als sonst.
 - 2a Mein Appetit ist viel schlechter als sonst.
 - 2b Mein Appetit ist viel größer als sonst.
 - 3a Ich habe überhaupt keinen Appetit.
 - 3b Ich habe ständig Heißhunger.
-

19.) Konzentrationsschwierigkeiten

- 0 Ich kann mich so gut konzentrieren wie immer.
 - 1 Ich kann mich nicht mehr so gut konzentrieren wie sonst.
 - 2 Es fällt mir schwer, mich längere Zeit auf irgend etwas zu konzentrieren.
 - 3 Ich kann mich überhaupt nicht mehr konzentrieren.
-

20.) Ermüdung oder Erschöpfung

- 0 Ich fühle mich nicht müde oder erschöpfter als sonst.
 - 1 Ich werde schneller müde oder erschöpft als sonst.
 - 2 Für viele Dinge, die ich üblicherweise tue, bin ich zu müde oder erschöpft.
 - 3 Ich bin so müde oder erschöpft, dass ich fast nichts mehr tun kann.
-

21.) Verlust an sexuellem Interesse

- 0 Mein Interesse an Sexualität hat sich in letzter Zeit nicht verändert.
- 1 Ich interessiere mich weniger für Sexualität als früher.
- 2 Ich interessiere mich jetzt viel weniger für Sexualität.
- 3 Ich habe das Interesse an Sexualität völlig verloren.

Summe Seite 2:

Übertrag Seite 1:

Gesamt Seite 1+2:

Codenummer/ Name:

Geschlecht: ☐ männlich ☐ weiblich

Bildungsstand: ☐ Haupt-/Realschule ☐ Abitur ☐ abgeschl. Studium ☐ unbekannt

Alter:

Datum:

**SCL-
90-R**

Anleitung:

Sie finden auf diesem Blatt eine Liste von Problemen und Beschwerden, die man manchmal hat. Bitte lesen Sie jede Frage sorgfältig durch und entscheiden Sie, wie sehr Sie **in den letzten sieben Tagen** durch diese Beschwerden gestört oder bedrängt worden sind. Überlegen Sie bitte nicht erst, welche Antwort „den besten Eindruck“ machen könnte, sondern antworten Sie so, wie es für Sie persönlich zutrifft. Machen Sie bitte hinter jeder Frage nur ein Kreuz in das Kästchen mit der für Sie am besten zutreffenden Antwort. Streichen Sie versehentliche Antworten deutlich durch und kreuzen Sie danach das richtige Kästchen an.

Bitte beantworten sie jede Frage!

Beispiel:

Frage: Wie sehr litten Sie in den letzten sieben Tagen unter Rückenschmerzen?

Stärke Ihrer Zustimmung:

Wenn bei Ihnen als Antwort auf diese Frage am besten „sehr stark“ zutrifft dann kreuzen Sie bitte das Kästchen 4 = „sehr stark“ an.

Alle Ihre Antworten werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
0	1	2	3	X

Wie sehr litten Sie in den letzten sieben Tagen unter ...?	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
1. Kopfschmerzen	0	1	2	3	4
2. Nervosität oder innerem Zittern	0	1	2	3	4
3. immer wieder auftauchenden unangenehmen Gedanken, Worten oder Ideen, die Ihnen nicht mehr aus dem Kopf gehen	0	1	2	3	4
4. Ohnmachts- und Schwindelgefühle	0	1	2	3	4
5. Verminderung Ihres Interesses oder Ihrer Freude an Sexualität	0	1	2	3	4
6. allzu kritischer Einstellung gegenüber anderen	0	1	2	3	4
7. der Idee, dass irgend jemand Macht über Ihre Gedanken hat	0	1	2	3	4
8. dem Gefühl, dass andere an den meisten Ihrer Schwierigkeiten Schuld sind	0	1	2	3	4
9. Gedächtnisschwierigkeiten	0	1	2	3	4
10. Beunruhigt wegen Achtlosigkeit und Nachlässigkeit	0	1	2	3	4
11. dem Gefühl, leicht reizbar und verärgert zu sein	0	1	2	3	4
12. Herz- und Brustschmerzen	0	1	2	3	4
13. Furcht auf offenen Plätzen oder auf der Strasse	0	1	2	3	4
14. Energielosigkeit oder Verlangsamung in den Bewegungen oder im Denken	0	1	2	3	4
15. Gedanken, sich das Leben zu nehmen	0	1	2	3	4
16. Hören von Stimmen, die sonst keiner hört	0	1	2	3	4
17. Zittern	0	1	2	3	4
18. dem Gefühl, dass man den meisten Menschen nicht trauen kann	0	1	2	3	4
19. schlechtem Appetit	0	1	2	3	4
20. Neigung zum Weinen	0	1	2	3	4

Wie sehr litten Sie in den letzten sieben Tagen unter ...?	überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
21. Schüchternheit oder Unbeholfenheit im Umgang mit dem anderen Geschlecht	0	1	2	3	4
22. der Befürchtung, ertappt oder erwischt zu werden	0	1	2	3	4
23. plötzlichem Erschrecken ohne Grund	0	1	2	3	4
24. Gefühlsausbrüchen, gegenüber denen Sie machtlos waren	0	1	2	3	4
25. Befürchtungen, wenn Sie alleine aus dem Haus gehen	0	1	2	3	4
26. Selbstvorwürfen über bestimmte Dinge	0	1	2	3	4
27. Kreuzschmerzen	0	1	2	3	4
28. das Gefühl, dass es Ihnen schwer fällt, etwas anzufangen	0	1	2	3	4
29. Einsamkeitsgefühlen	0	1	2	3	4
30. Schwerkut	0	1	2	3	4
31. dem Gefühl, sich zu viele Sorgen machen zu müssen	0	1	2	3	4
32. dem Gefühl, sich für nicht zu interessieren	0	1	2	3	4
33. Furchtsamkeit	0	1	2	3	4
34. Verletzlichkeit in Gefühlsdingen	0	1	2	3	4
35. der Idee, dass andere Leute von Ihren geheimsten Gedanken wissen	0	1	2	3	4
36. dem Gefühl, dass andere Sie nicht verstehen oder teilnahmslos sind	0	1	2	3	4
37. dem Gefühl, dass die Leute unfreundlich sind oder Sie nicht leiden mögen	0	1	2	3	4
38. der Notwendigkeit, alles sehr langsam zu tun, um sicher zu sein, dass alles richtig ist	0	1	2	3	4
39. Herzklopfen oder Herzrasen	0	1	2	3	4
40. Übelkeit oder Magenverstimmung	0	1	2	3	4

SCL-90-R

Wie sehr litten Sie in den letzten sieben Tagen unter ...?		überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
41.	Minderwertigkeitsgefühlen gegenüber anderen	0	1	2	3	4
42.	Muskelschmerzen (Muskelkater, Gliederreißen)	0	1	2	3	4
43.	dem Gefühl, dass andere Sie beobachten oder über Sie reden	0	1	2	3	4
44.	Einschlafschwierigkeiten	0	1	2	3	4
45.	dem Zwang, wieder und wieder nachzukontrollieren, was Sie tun	0	1	2	3	4
46.	Schwierigkeiten, sich zu entscheiden	0	1	2	3	4
47.	Furcht vor Fahrten in Bus, Straßenbahn, U-Bahn oder Zug	0	1	2	3	4
48.	Schwierigkeiten beim Atmen	0	1	2	3	4
49.	Hitzewallungen oder Kälteschauern	0	1	2	3	4
50.	der Notwendigkeit bestimmte Dinge, Orte oder Tätigkeiten zu meiden, weil Sie durch diese erschreckt werden	0	1	2	3	4
51.	Leere im Kopf	0	1	2	3	4
52.	Taubheit oder Kribbeln in einzelnen Körperteilen	0	1	2	3	4
53.	dem Gefühl, einen Klumpen (Kloß) im Hals zu haben	0	1	2	3	4
54.	einem Gefühl der Hoffnungslosigkeit angesichts der Zukunft	0	1	2	3	4
55.	Konzentrationsschwierigkeiten	0	1	2	3	4
56.	Schwächegefühl in einzelnen Körperteilen	0	1	2	3	4
57.	dem Gefühl, gespannt oder aufgeregt zu sein	0	1	2	3	4
58.	Schweregefühl in den Armen oder den Beinen	0	1	2	3	4
59.	Gedanken an den Tod und ans Sterben	0	1	2	3	4
60.	dem Drang, sich zu überessen	0	1	2	3	4
61.	einem unbehaglichen Gefühl, wenn Leute Sie beobachten oder über Sie reden	0	1	2	3	4
62.	dem Auftauchen von Gedanken, die nicht Ihre eigenen sind	0	1	2	3	4
63.	dem Drang jemanden zu schlagen, zu verletzen oder ihm Schmerz zuzufügen	0	1	2	3	4
64.	frühem Erwachen am Morgen	0	1	2	3	4
65.	zwanghafter Wiederholung derselben Tätigkeit wie Berühren, Zählen, Waschen	0	1	2	3	4

Wie sehr litten Sie in den letzten sieben Tagen unter ...?		überhaupt nicht	ein wenig	ziemlich	stark	sehr stark
66.	unruhigen und gestörtem Schlaf	0	1	2	3	4
67.	dem Drang, Dinge zu zerbrechen oder zu zerschmettern	0	1	2	3	4
68.	Ideen oder Anschauungen, die andere nicht mit Ihnen teilen	0	1	2	3	4
69.	starker Befangenheit im Umgang mit anderen	0	1	2	3	4
70.	Abneigung gegen Menschenmengen, z.B. beim Einkaufen oder im Kino	0	1	2	3	4
71.	einem Gefühl, dass alles sehr anstrengend ist	0	1	2	3	4
72.	Schreck- und Panikanfällen	0	1	2	3	4
73.	Unbehagen beim Essen oder Trinken in der Öffentlichkeit	0	1	2	3	4
74.	der Neigung, immer wieder in Erörterungen oder Auseinandersetzungen zu geraten	0	1	2	3	4
75.	Nervosität, wenn Sie alleine gelassen werden	0	1	2	3	4
76.	mangelnder Anerkennung Ihrer Leistung durch andere	0	1	2	3	4
77.	Einsamkeitsgefühle, selbst wenn Sie in Gesellschaft sind	0	1	2	3	4
78.	so starker Ruhelosigkeit, dass Sie nicht stillsitzen können	0	1	2	3	4
79.	dem Gefühl, wertlos zu sein	0	1	2	3	4
80.	dem Gefühl, dass Ihnen etwas Schlimmes passieren wird	0	1	2	3	4
81.	dem Bedürfnis, laut zu schreien oder mit Gegenständen zu werfen	0	1	2	3	4
82.	der Furcht, in der Öffentlichkeit in Ohnmacht zu fallen	0	1	2	3	4
83.	dem Gefühl, dass die Leute Sie ausnutzen, wenn Sie es zulassen würden	0	1	2	3	4
84.	sexuelle Vorstellungen, die ziemlich unangenehm für Sie sind	0	1	2	3	4
85.	dem Gedanken, dass Sie für Ihre Sünden bestraft werden sollten	0	1	2	3	4
86.	schreckenregenden Gedanken und Vorstellungen	0	1	2	3	4
87.	dem Gedanken, dass etwas ernstlich mit Ihrem Körper nicht in Ordnung ist	0	1	2	3	4
88.	dem Eindruck, sich einer anderen Person nie so richtig nahe fühlen zu können	0	1	2	3	4
89.	Schuldgefühlen	0	1	2	3	4
90.	dem Gedanken, dass irgend etwas mit Ihrem Verstand nicht in Ordnung ist	0	1	2	3	4

YSQ – S2 ⁽¹⁾

Name: _____ Datum: _____

Anweisung:

Sie werden auf den folgenden Seiten eine Reihe von Aussagen finden, die jemand benutzen kann, um sich selbst zu beschreiben.

Bitte lesen Sie jede Aussage und entscheiden Sie, wie gut diese auf Sie zutrifft.

Wählen Sie dann bitte den höchsten Wert von 1 bis 6, der Sie beschreibt.

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

(1)

1. _____ Ich klammere mich aus Angst, sie zu verlieren an Menschen, die mir nahe sind.
2. _____ Ich habe Angst, dass die Menschen, denen ich mich nahe fühle, mich verlassen werden.
3. _____ Ich verzweifle, wenn ich das Gefühl habe, jemand, den ich mag, entfernt sich von mir.
4. _____ Manchmal habe ich solche Angst, dass die anderen mich verlassen, dass ich sie wegstoße.
5. _____ Ich fühle mich auf andere Menschen angewiesen und habe Angst, sie zu verlieren.

(2)

6. _____ Ich habe das Gefühl, ich kann mein Schutzschild in Gegenwart anderer nicht ablegen, weil sie mich sonst absichtlich verletzen.
7. _____ Ich denke, es ist nur eine Frage der Zeit, bis mich jemand hintergeht.
8. _____ Ich bin den Absichten anderer gegenüber misstrauisch.
9. _____ Ich bin gewöhnlich auf der Hut, da ich immer Hintergedanken bei anderen vermute.
10. _____ Für mich wichtige Menschen haben mich körperlich, seelisch oder sexuell bedrängt oder missbraucht.

(3)

11. _____ Ich habe zu wenig Liebe und Aufmerksamkeit bekommen.
12. _____ Die meiste Zeit hatte ich niemanden, auf dessen Rat und Unterstützung ich mich verlassen konnte.
13. _____ Die meiste Zeit meines Lebens hatte ich niemanden, der bzw. die mir nah sein und seine/ihre Zeit mit mir verbringen wollte.

14. _____ Größtenteils hatte ich niemanden, der mir wirklich zuhörte, mich verstand oder auf meine eigenen Bedürfnisse und Gefühle eingegangen ist.

15. _____ Ich hatte selten eine starke Persönlichkeit, die mir Ratschläge oder Hinweise gab, wenn ich unsicher war, was ich tun sollte.

(4)

16. _____ Kein Mann, den ich begehre, könnte mich lieben, wenn er meine Fehler sehen würde bzw. keine Frau, die ich begehre, könnte mich lieben, wenn sie meine Fehler sehen würde.

17. _____ Kein Mensch, den ich begehre, würde in meiner Nähe sein wollen, wenn er/sie mein wahres Ich kennen würde.

18. _____ Ich habe das Gefühl, die Liebe, Aufmerksamkeit und den Respekt anderer nicht wert zu sein.

19. _____ Ich finde mich nicht liebenswert.

20. _____ Ich bin in grundlegenden Bereichen zu unakzeptabel, um mich anderen gegenüber zu offenbaren.

(5)

21. _____ Ich habe das Gefühl, ich passe nicht zu den anderen.

22. _____ Ich bin von Grund auf anders als die anderen.

23. _____ Ich gehöre nicht dazu, ich bin ein Einzelgänger/eine Einzelgängerin.

24. _____ Ich fühle mich anderen gegenüber fremd.

25. _____ Ich stehe immer außerhalb der Gruppe.

(6)

26. _____ Ich fühle mich nicht fähig, meinen Alltag selbständig zu bestehen.

27. _____ Ich empfinde mich selbst als abhängig, wenn es um das tägliche Funktionieren geht.

28. _____ Mir fehlt der gesunde Menschenverstand.

29. _____ Auf mein Urteil ist in alltäglichen Situationen kann man sich nicht verlassen.

30. _____ Ich habe kein Vertrauen in meine Fähigkeiten, alltägliche Probleme zu lösen.

(7)

31. _____ Ich kann das Gefühl nicht loswerden, dass etwas Schlimmes passieren wird.

32. _____ Ich habe das Gefühl, jeden Moment kann eine Katastrophe eintreten.

33. _____ Ich habe Angst, überfallen zu werden.

34. _____ Ich habe Angst, all mein Geld zu verlieren und mittellos zu sein.

35. _____ Ohne einen echten Hinweis habe ich Angst, ernsthaft zu erkranken.

(8)

36. _____ Die Lösung von meinen Eltern habe ich schlechter geschafft als andere Leute meines Alters.
37. _____ Meine Eltern und ich tendieren dazu, uns gegenseitig zu stark in unsere Leben/in unsere Probleme zu verstricken.
38. _____ Es ist sehr schwierig für mich und meine Eltern, ganz persönliche Dinge voreinander zu verbergen ohne uns betrogen oder schuldig zu fühlen.
39. _____ Ich habe oft das Gefühl, keine eigene, vom Partner/den Eltern unabhängige Identität zu haben.
40. _____ Ich habe oft das Gefühl, dass meine Eltern durch mich leben und ich kein eigenes Leben habe.

(9)

41. _____ Ich schneide meistens schlechter ab als die anderen.
42. _____ Die meisten anderen sind bei der Arbeit und im Erreichen von Zielen fähiger als ich.
43. _____ Ich bin für meine Arbeit nicht so begabt wie die meisten anderen.
44. _____ Ich bin nicht so intelligent wie die anderen.
45. _____ Ich fühle mich durch Fehler bei der Arbeit vor den anderen bloßgestellt und erniedrigt.

(10)

46. _____ Ich habe ziemliche Schwierigkeiten, ein "Nein" zu akzeptieren, wenn ich etwas von anderen will.
47. _____ Ich bin etwas Besonderes und sollte nicht die gleichen Entscheidungen wie alle anderen respektieren müssen.
48. _____ Ich hasse es, eingeschränkt zu werden oder von meinen Tätigkeiten abgehalten zu werden.
49. _____ Ich finde, ich sollte nicht den normalen Regeln und Konventionen folgen müssen.
50. _____ Ich finde, was ich anzubieten habe, ist von höherem Wert.

(11)

51. _____ Ich schaffe es nicht, mich zusammenzureißen, um Routine- oder langweilige Aufgaben zu beenden.
52. _____ Wenn ich ein Ziel nicht erreichen kann, werde ich leicht frustriert und gebe auf.
53. _____ Ich habe Schwierigkeiten damit, sofortige Befriedigung für ein längeres Ziel zu opfern.
54. _____ Ich kann mich nicht dazu zwingen, Dinge zu tun, die mir keinen Spaß machen, auch wenn es zu meinem Besten ist.
55. _____ Meine Entschlüsse umzusetzen, fällt mir schwer.

(12)

56. _____ Ich denke, wenn ich tue, was ich will, fordere ich nur Ärger heraus.
57. _____ Ich habe das Gefühl, keine andere Wahl zu haben, als den Wünschen anderer nachzugeben, sonst würden sie sich rächen oder mich zurückweisen.
58. _____ In Beziehungen lasse ich die anderen bestimmen.
59. _____ Ich habe so oft andere die Entscheidungen treffen lassen, dass ich manchmal gar nicht weiß, was ich selber will.
60. _____ Ich habe ziemliche Schwierigkeiten einzufordern, dass meine Rechte und Gefühle respektiert werden.

(13)

61. _____ Ich bin immer der-/diejenige, der/die letztendlich für die anderen sorgt.
62. _____ Ich bin ein guter Mensch, da ich mehr an die anderen denke als an mich.
63. _____ Ich bin so damit beschäftigt, alles Mögliche für andere zu tun, dass ich keine Zeit für mich habe.
64. _____ Ich war immer der/die, die sich die Probleme der anderen angehört hat.
65. _____ Die anderen sagen, ich täte zuviel für andere und zu wenig für mich.

(14)

66. _____ Meine Selbstachtung basiert vor allem darauf, wie die anderen mich sehen.
67. _____ Ich bin so um Übereinstimmung bemüht, dass ich manchmal gar nicht weiß, wer ich eigentlich bin.
68. _____ Selbst wenn ich jemanden nicht mag, wünsche ich mir immer noch, dass er/sie mich mag.
69. _____ Wenn ich nicht eine Menge Aufmerksamkeit von den anderen bekomme, fühle ich mich weniger wichtig.
70. _____ Viel Lob und Kompliment geben mir das Gefühl, eine wertvolle Person zu sein.

(15)

71. _____ Selbst wenn die Dinge gut zu laufen scheinen, habe ich das Gefühl, dass das nur vorübergehend ist.
72. _____ Man kann gar nicht vorsichtig genug sein, irgendetwas geht immer schief.
73. _____ Ich habe Angst, dass eine falsche Entscheidung zu einem Desaster führen könnte.
74. _____ Ich blicke mehr auf die negativen Ereignisse im Leben als auf die positiven.
75. _____ Leute, die mir nahestehen, halten mich für ständig besorgt.

(16)

76. _____ Ich bin zu kontrolliert, um anderen gegenüber positive Gefühle zu zeigen.
77. _____ Ich finde es unangenehm, meine Gefühle zu zeigen.
78. _____ Ich finde es schwer, herzlich und spontan zu sein.
79. _____ Ich kontrolliere mich so sehr, dass die anderen denken, ich sei emotionslos.
80. _____ Die anderen halten mich für emotional gehemmt.

(17)

81. _____ Ich muss fast immer der Beste/die Beste sein. Ich kann nichts Zweitklassiges bei mir akzeptieren.
82. _____ Egal, wie sehr ich mich bemühe, ich bin nie gut genug.
83. _____ Ich muss alle meine Verpflichtungen erfüllen.
84. _____ Ich fühle mich unter ständigem Druck, voranzukommen und Dinge zu erledigen.
85. _____ Es fällt mir schwer, Verantwortung abzulehnen oder meine eigenen Fehler zu entschuldigen.

(18)

86. _____ Wenn ich einen Fehler mache, verdiene ich es, bestraft zu werden.
87. _____ Es gibt keine Entschuldigung, wenn ich einen Fehler mache.
88. _____ Leute, "die ihre eigene Last nicht tragen", sollten bestraft werden.
89. _____ Wenn Leute etwas Schlechtes machen, habe ich Schwierigkeiten mit der Haltung „Vergeben und vergessen“.
90. _____ Ich werde ärgerlich, wenn Leute sich Entschuldigungen ausdenken oder anderen die Schuld an ihren Problemen geben.

⁽¹⁾ © 2003: Young, J., Brown, G., Berbalk, H., Grutschpalk, J.

Version P. Zimmermann (2021): modifiziert in Layout und Reihenfolge der abgefragten Schemata