

FRBS: Feelings, Reactions, and Beliefs Survey

Desmond S. Cartwright¹

(Dritte revidierte Fassung, Dezember 1998)

Name bzw. Code: _____

Alter: _____ Geschlecht: m./w.: _____ Datum: _____

In diesem Fragebogen geht es darum, Gefühle, Reaktionen und Überzeugungen zu erfassen. Wir bitten Sie, die folgenden Fragen bzw. Feststellungen so zu beantworten, wie Sie wirklich fühlen, reagieren und denken.

Dabei bestehen jeweils 5 Antwortmöglichkeiten. Hier ein Beispiel:

Wenn ich eine Entscheidung treffen muss, dann mache ich das gewöhnlich, indem

ich versuche, alles
genau zu überdenken.

ich mich auf mein
Gefühl verlasse.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Wenn Sie die 1 ankreuzen, dann bedeutet dies, dass Sie gewöhnlich versuchen, alles zu überdenken. Wenn Sie die 5 ankreuzen, dann bedeutet dies, dass Sie sich gewöhnlich auf Ihr Gefühl verlassen. Das Ankreuzen der 2 würde bedeuten, dass Sie vor Entscheidungen eher alles durchdenken, die 4 würde bedeuten, dass Sie sich eher darauf verlassen, was Sie fühlen. Kreuzen Sie die 3 an, dann stehen Sie etwa in der Mitte und haben etwas von beiden Seiten.

Lesen Sie bitte jedes dieser Items sorgfältig durch, bevor Sie sich für eine Antwort entscheiden und beantworten Sie bitte in jedem Falle alle Items.

Bearbeiten Sie den Fragebogen in Ruhe und nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie brauchen.

Wir danken Ihnen für Ihre Mitarbeit.

¹ Deutsche Übersetzung durch A. Angleitner, U. Büsselberg, D. Höger und C. Jennings.
© D. Höger

1. Alles in allem würde ich sagen, ich bin eine entspannte Person. angespannte Person.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
2. Menschen unterscheiden sich darin, inwieweit sie ihre intellektuellen Möglichkeiten tatsächlich nutzen. Ich glaube, dass ich nicht gelernt habe, meine Möglichkeiten voll zu nutzen. gelernt habe, meine Möglichkeiten maximal zu nutzen.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
3. Wenn bei mir bemängelt wird, dass ich etwas nicht weiß, dann ist mir das peinlich, und meine Arbeit leidet z.B. darunter. dann entscheide ich, ob ich die Kritik beachte oder nicht.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
4. Manchmal fühlen sich Leute tief in ihrem Inneren anderen intellektuell unterlegen. Das passiert mir oft. Das passiert mir nie oder fast nie.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
5. Es liegt mir wirklich daran, anderen Menschen zu helfen. Stimmt. Stimmt nicht.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
6. In Situationen, in denen meine Intelligenz getestet wird, bleibe ich ruhig. fühle ich mich unsicher.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
7. Manche Dinge beherrsche ich nicht so gut, wie ich es gerne in den Augen anderer möchte. Stimmt ganz und gar nicht. Stimmt genau.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
8. Wenn ich mit Menschen hart umspringe oder gar mit ihnen richtig in Streit gerate, dann sage ich mir: "So ist das eben und wahrscheinlich haben sie es auch so verdient." geht es mir nicht gut dabei; ich gebe nach und gehe sehr sanft mit ihnen um.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
9. Wenn ich genau darüber nachdenke, wird mir deutlich, dass ich mich innerlich oft unsicher fühle. sicher fühle.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
10. Ich bin zu dem Schluss gekommen, dass ich so ziemlich jedes Problem bewältigen kann, das mir im Leben begegnet. Ja, so ungefähr sehe ich das. Nein, so sehe ich das nicht.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

11. Was meine Gefühle und Emotionen angeht, so

halte ich sie lieber unter Kontrolle. akzeptiere ich sie, wie sie gerade kommen.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

12. Meine Überzeugungen und Einstellungen

sind ziemlich bodenständig; im Grunde sind sie so ähnlich wie bei den meisten Leuten. kommen weitgehend aus mir selbst; entsprechend ändern sie sich auch von Zeit zu Zeit.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

13. Ich lerne gerne etwas Neues; ich gehe dann darauf zu und bleibe dran, bis ich es schaffe.

Trifft zu. Trifft nicht zu.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

14. Ich passe mich sicherheitshalber lieber der Mehrheit an.

Nie oder fast nie. Meistens.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

15. Wenn ich mit Leuten zusammen bin, die mir anscheinend überlegen sind,

dann macht mir das nichts aus. dann mache ich das irgendwie wett, z.B. indem ich besonders nett bin.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

16. Manche Menschen gehen sehr konzentriert und konstant an Aufgaben heran. Spontane Gefühle oder Bedürfnisse stellen sie dann zurück.

So bin ich nicht. So bin ich auch.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

17. Von mir kann man sagen, dass ich

die Dinge eher locker sehe. äußerst stetig und pflichtbewusst bin.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

18. Situationen, in denen ich mich gedemütigt oder verlegen fühle,

kommen nie oder fast nie in meinem Leben vor. scheinen in meinem Leben oft vorzukommen.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

19. In den meisten Beziehungen zu Menschen fühle ich mich

unwohl. wohl.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

20. Mich mit anderen richtig zu verstehen

fällt mir leicht. muss ich noch lernen und daran arbeiten.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

21. Manche Leute scheinen alle sozialen Fertigkeiten zu besitzen.

Ungefähr so bin ich auch. Obwohl ich mich sehr bemühe, mache ich oft Fehler im Umgang mit anderen.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

22. Manche Leute genießen das Leben, so wie es ist, und leben ganz in der Gegenwart.

Ich auch. Ich nicht.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

23. Ich glaube, ich passe

nur zu der Art von Menschen, die für mich richtig sind. zu fast jeder Sorte von Menschen, auf die ich treffe.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

24. Zugegeben: mich unbehaglich zu fühlen oder fehl am Platze, ist etwas,

was ich ziemlich oft erlebt habe. was ich nie erlebt habe.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

25. Im Umgang mit anderen oder in persönlichen Beziehungen fällt es mir leicht, zu bekommen, was ich möchte.

Meistens. Sehr selten.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

26. Manche Leute können, egal in welcher Situation, die Führung übernehmen und andere anleiten, das zu tun, was diese selber wollen. Mich so zu verhalten

fällt mir sehr schwer. fällt mir leicht und ich mache es gerne.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

27. Jemand, der sozial gut anpassungsfähig ist, kann im Umgang mit anderen in jeder Situation recht schnell herauskriegen, was von ihm erwartet wird und sich dann entsprechend verhalten. Ich bin

fast gar nicht sozial anpassungsfähig. ziemlich sozial anpassungsfähig.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

28. Mich verlegen, ängstlich oder schüchtern zu fühlen, wenn ich Leute kennen lerne, ist

kein Problem für mich. recht oft ein Problem für mich.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

29. Freundschaften schließen

geht bei mir leicht und schnell. fällt mir nicht leicht und braucht einige Zeit.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

30. Wenn Sie sich über jemanden ärgern, was tun Sie dann mit Ihren Gefühlen?

Ich versuche, sie zurückzuhalten und zu unterdrücken. Ich äußere sie direkt und gerade heraus und versuche erst gar nicht, sie zu unterdrücken.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

31. Manche Leute sind voller Tatendrang und vielfältiger Ideen. Trifft das auch auf Sie zu?

Nein. Ja.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

32. Ich kann sagen, dass meine Gefühle

stark wechseln können, oft innerhalb kurzer Zeit. sehr stetig sind und die meiste Zeit recht ähnlich bleiben.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

33. Manche Leute fühlen sich richtig wohl, wenn sie andere Leute treffen oder mit ihnen zusammen sind. Sie scheinen die Gesellschaft anderer zu genießen.

So bin ich auch. So bin ich nicht,
ganz im Gegenteil.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

34. Es gibt Leute, die viel an sich selbst zweifeln und ständig Bedenken haben zu tun, was sie zu tun beabsichtigen.

So bin ich überhaupt nicht. So bin ich auch.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

35. Mir geht es am besten mit Menschen, die

nicht gefühlsbetont sind und ihre Gefühle aus unserer Beziehung heraushalten. ihre Gefühle ausdrücken und mir sagen, wie ihnen zumute ist.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

36. Glauben Sie, dass der Mensch eine unsterbliche Seele hat?

Sicher. Wahrscheinlich Möglich. Wahrscheinlich Sicher nicht.
ja. nicht.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

37. Manche Leute planen ihr Leben möglichst genau; sie möchten wissen, was sie als Nächstes machen werden oder was sie nächste Woche tun.

Ich mag es lieber spontan und nicht so festgelegt. So geregelt würde ich mir mein Leben auch wünschen
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

38. Ein Job, bei dem ich wenig mit Menschen zu tun habe,

wäre für mich gerade richtig. wäre überhaupt nichts für mich.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

39. Wenn Menschen meine Freundschaft suchen, dann

bin ich offen dafür. gehe ich meistens nicht darauf ein.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

40. Ich bin nur zufrieden,

wenn ich in Gesellschaft sein kann und mit vielen anderen zusammen bin. wenn ich mich mit meinen eigenen Interessen beschäftigen kann und nicht viel mit anderen zu tun haben muss.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

41. Für mich ist es wichtiger

meine Fähigkeiten zu entwickeln. meinen Gefühlen und Bedürfnissen nachzugehen.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

42. Im Grunde genommen bin ich

ungesellig. gesellig.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

43. Manchmal denke ich, dass ich mich tief in meinem Inneren ziemlich unwohl fühle, wenn ich mit anderen zusammen sein muss, und dass ich deswegen versuche, anderen möglichst aus dem Weg zu gehen.

Nein, das denke ich nie. Ja, das denke ich manchmal.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

44. Manche Leute haben die nötige Selbstdisziplin, ihre Gedanken zuerst einer Aufgabe und dann der nächsten zu widmen und ihre Denkweise den jeweiligen Anforderungen anzupassen.

Das kann ich überhaupt nicht. Das kann ich auch ganz gut.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

45. Wie andere Leute mein Verhalten bewerten, ist für mich eine wichtige Richtschnur im Leben.

Ja, denn nur so kann ich wissen, ob das, was ich tue, richtig oder falsch ist. Nein, denn ich kann selber viel besser beurteilen, ob das, was ich tue, richtig oder falsch ist.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

46. In meinem Verhalten lasse ich mich hauptsächlich leiten

von der Realität und rationalen Schlussfolgerungen. von Gefühlen und Intuition.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

47. Meine Art zu leben mögen die einen zuverlässig nennen, die anderen unstet oder egoistisch, ärmlich, vornehm, verschwenderisch, hilfsbereit, pflichtbewusst oder wie auch immer. Worauf es mir wirklich ankommt, ist, dass ich so lebe,

wie es mich in meinem Innersten zufrieden stellt, ungeachtet dessen, was andere darüber denken mögen, auch solche, die mir nahe stehen. wie es solche Menschen gut finden, die für mich wirklich wichtig sind.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

48. Ich bringe genügend Selbstdisziplin auf, um Aufgaben auszuführen, die ich nicht mag:

Nur mit großer Mühe, wenn überhaupt. Sehr leicht.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

49. Wenn ich versuche, etwas zu entscheiden oder herauszufinden, dann neige ich dazu,

mehr meinen Gefühlen nachzugeben, mich umzusehen und mich gefühlsmäßig an die Situation heranzutasten, um mir so einen Überblick zu verschaffen. mehr meiner Vernunft zu folgen und zu versuchen, alles genau zu durchdenken.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

50. Wenn der Druck auf mich wächst, und mein Leben mehr und mehr zum Stress wird, dann

neige ich dazu, zielstrebig an die einzelnen Aufgaben heranzugehen und mich ausschließlich auf das zu konzentrieren, was gerade ansteht. finde ich es zunehmend schwerer, mich überhaupt noch auf etwas zu konzentrieren.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

51. Wenn ich unter Druck bin, ziehe ich mich zurück und möchte am liebsten gar nichts mehr tun.

Stimmt nicht. Stimmt.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

52. Wenn ich eine Aufgabe zuende bringen muss,

dann bleibe ich in der Regel
dabei, bis sie erledigt
ist; manchmal vergesse
ich darüber sogar meine
persönlichen Bedürfnisse.

dann habe ich sie gewöhnlich
satt, bevor sie erledigt
ist, und ich muss mich
immer wieder anhalten,
überhaupt dabei zu bleiben.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

53. Eine Arbeit, die über einen längeren Zeitraum meine Konzentration erfordert,

ist nichts für mich;
ich langweile mich dann
und lasse mich ablenken.

ist etwas, was ich gut kann.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

54. Es fällt mir leicht, meine Aufmerksamkeit auf eine einzelne Sache zu konzentrieren:

Eher nur für eine kurze Zeit.

Ohne sonderliche Mühe,
auch über längere Zeit.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

55. Wenn mich jemand aufregt (ob in einem Streit oder in einer Liebesbeziehung), dann lasse ich
meinen Gefühlen freien Lauf.

Ja, so bin ich.

Nein, ich versuche dann
beherrscht zu bleiben.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

56. Manche Leute glauben, dass eine reife Person sorgfältig auf ihre Gefühle acht geben sollte, damit
sie ihr nicht aus der Kontrolle geraten.

Nein, ich bin nicht
dieser Meinung.

Ja, ich bin
dieser Meinung.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

57. Meine Konzentrationsfähigkeit ist im allgemeinen

nicht besonders gut.

sehr gut.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

58. Manchmal muss man sich bei seiner Arbeit nach Vorgesetzten (Chef, Arbeitgeber, Lehrer usw.)
richten, die man nicht respektiert. In solchen Situationen

finde ich es schwierig, weiter-
hin gute Arbeit zu leisten,
und bin weniger effektiv.

mache ich meine
Arbeit trotzdem gut.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

59. Manchmal weiß man, was passieren wird, bevor es tatsächlich geschieht. Ist es Ihnen schon
einmal so ergangen?

Nein, nie.

Ja, ziemlich oft.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

60. Haben Sie schon einmal gewusst, was andere denken, bevor sie es aussprechen?

Ja, recht oft.

Nein, niemals.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

61. Wenn Leute mit mir gut zurecht kommen wollen, dann müssen sie

auf meine Gefühle achten, sie
verstehen und auf sie eingehen.

wenig oder gar nicht auf
meine Gefühle achten.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

62. Insgesamt kann man mich am besten beschreiben mit dem Wort:

Empfindsam. Robust.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

63. Um die Leistungsfähigkeit eines Betriebs oder dgl. zu verbessern, ist es gewöhnlich wirksamer,

die Probleme zu verstehen, vor die Spreu vom Weizen zu trennen und diejenigen, die schlecht arbeiten, zu entlassen.
 die sich die einzelnen Personen dort gestellt sehen und ihnen zu helfen, etwas dagegen zu tun.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

64. Haben Sie schon einmal das Gefühl gehabt (ohne dass Sie es wissen konnten), dass jemand, der Ihnen nahe steht, der aber im Augenblick weit entfernt war, gerade etwas Schicksalhaftes erlebt (z.B. einen Unfall oder eine Krankheit)?

Nie. Ein oder zweimal. Dreimal. Viermal. Fünfmal oder öfter.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

65. Wenn Leute damit anfangen, mir von ihren Schmerzen, Sorgen und Problemen zu erzählen, dann

höre ich möglichst habe ich für sie Verständnis.
 gar nicht zu.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

66. Wenn Leute mir das Leben schwer machen, dann schlage ich zu und treffe sie so, dass sie es auch spüren.

Stimmt nicht. Stimmt.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

67. Menschen, die etwas Besonderes geleistet oder hervorgebracht haben, kann ich sehr bewundern.

Stimmt nicht. Stimmt.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

68. Ich bin von Natur aus ein einfühlsamer und verständnisvoller Mensch,

und so verhalte ich aber es ist nicht immer angebracht, sich so zu verhalten.
 mich meistens auch.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

69. Praktizieren Sie irgend eine Form von Meditation?

Nein. Häufig.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

70. Ein Mensch sollte von denen, die ihm nahe stehen (Eltern, Freunde, Partner usw.) all die Unterstützung erwarten und auch bekommen können, die er im Leben braucht.

Nein, das sehe ich nicht so. Ja, das sehe ich auch so.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

71. Manche Leute kümmern sich mehr darum, was andere über sie denken, als um ihre eigene innere Zufriedenheit. Sie versuchen ständig, anderen Menschen zu gefallen.

Ja, so bin ich auch. Nein, so bin ich nicht.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

72. Ich bin dafür,
 meine eigenen Gefühle

meine eigenen Gefühle

auszusprechen. für mich zu behalten.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

73. Wenn ich heute über mein Leben nachdenke, dann sehe ich, dass
 sich letztlich tagein tagaus Jeder Tag neue Erlebnisse,
der gleiche Trott abspielt. frisches Leben mit sich bringt.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

74. Ich bin sehr wach und offen gegenüber allem, was um mich herum passiert, aber ich lasse mich
 davon nicht überschwemmen.
 Stimmt nicht. Stimmt.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

75. Religiöse Überzeugungen sind ein wesentlicher Beweggrund für das wohlthätige und
 gemeinnützige Engagement von Menschen.
 So bin ich gar nicht. Genau so bin ich auch.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

76. Es gibt Menschen, die von sich sagen, dass sie in ihren Träumen Dinge erlebt haben, die sich zu
 einem späteren Zeitpunkt oder an einem fernen Ort tatsächlich ereigneten. Könnte das auch auf
 Sie zutreffen?
 Ja Nein
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

77. Wenn es hart zugeht im Leben, frustrierend wird oder voller Widrigkeiten ist, dann
 gebe ich mein angestrebtes verfolge ich trotzdem weiter-
Ziel in der Regel auf. hin mein angestrebtes Ziel.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

78. Es gibt Menschen, die wirken sehr selbständig und unabhängig. Beziehungen zu anderen
 scheinen sie weder zu wünschen noch zu brauchen.
 So bin ich nicht und so möchte So ungefähr bin ich auch.
 ich auch gar nicht sein.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

79. An sich habe ich meine eigenen Meinungen und Ideen. Aber um nicht unangenehm aufzufallen,
 handle ich letztlich so, wie die anderen auch.
 Stimmt. Stimmt nicht.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

80. Viele Leute in unserer Gesellschaft halten sich an traditionelle Werte hinsichtlich Sex und Ehe und
 hätten Schuldgefühle, wenn ihre eigenen Bedürfnisse mit diesen Werten in Konflikt gerieten.
 Ja, ich hätte dann Nein, ich hätte dann
Schuldgefühle. keine Schuldgefühle.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

81. Konventionelle Lebensregeln und Handlungsweisen mögen für die meisten Menschen gut und
 richtig sein,
 aber ich ziehe es vor, Kon- und im Grunde gilt das
ventionen in Frage zu stellen. auch für mich.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

82. Insgesamt würde ich mich
 als äußerst individualistisch eigentlich als den meisten Men-
beschreiben. schen ähnlich beschreiben.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

83. Den Tränen nahe zu sein ist etwas, das

ich ziemlich oft erfahre.

bei mir nicht vorkommt.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

84. In einer fremden Stadt oder wenn ich mit unbekanntem Menschen zusammen bin,

fühle ich mich verloren
oder verwirrt, wenn ich
keine Anhaltspunkte zur
Orientierung finde.

weiß ich schnell, wo und
woran ich bin, und finde
mich gut zurecht.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

85. Von Natur aus bin ich eigentlich anders als die anderen und kreativ, aber normalerweise verhalte ich mich genau so wie die anderen auch.

Stimmt.

Stimmt nicht.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

86. Ich neige dazu

mit mir zufrieden zu sein,
gerade so, wie ich bin.

mir ziemlich kritisch
gegenüberzustehen.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

87. Es gibt viele Versuchungen, der Arbeit auszuweichen und statt dessen seine Zeit mit Freunden zu verbringen.

Und das mache ich
meistens auch lieber.

Aber solche Versuchungen
kenne ich nicht oder ich
widerstehe ihnen.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

88. Wenn Leute um mich herum kalt und unfreundlich sind, dann

macht mir das nichts aus.

macht mir das ziemlich zu schaffen.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

89. Wenn Verkäufer in einem Laden oder Kaufhaus mir "einen schönen Tag" wünschen, dann denke ich:

"Wie schön, sie sind
wirklich nett und höflich!"

"Unsinn, was interessiert
es die schon, was für einen
Tag ich haben werde."

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

90. Es gibt Zeiten im Leben jedes Menschen, in denen alles auf einmal kommt und viele verschiedene Dinge gleichzeitig bewältigt werden müssen. Wenn das bei mir eintritt, dann

erledige ich jede einzelne
Angelegenheit so schnell
wie es eben geht.

bin ich eher verwirrt.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

91. Wenn ich verheiratet oder auf andere Weise mit jemandem sehr eng verbunden bin,

fühle ich mich durchaus
dafür verantwortlich, dass
es ihm/ihr gut geht.

fühle ich mich keineswegs
dafür verantwortlich, dass
es ihm/ihr gut geht.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

92. Manche Menschen geben sich hin und wieder nach außen hin stark und sicher, um ihre eigene Unsicherheit oder dgl. zu überspielen.

So bin ich nicht.

Manchmal könnte es
mir auch so gehen

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

93. Anscheinend mögen oder brauchen manche Leute Regeln und Vorschriften im Leben.

So bin ich auch. Nein, ich möchte lieber
offen und beweglich bleiben.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

94. Wenn ich Urlaub habe, möchte ich

mich nach dem richten, wonach die Reiseroute und das
Programm möglichst
im Voraus planen.
mir gerade der Sinn steht
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

95. Manchmal erscheinen mir meine eigenen Fehlern nicht so schlimm, wenn ich die Schwächen anderer Leute sehe.

Stimmt. Stimmt nicht.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

96. Wenn ich das, was andere Leute von mir verlangen, nicht tun will, dann

sage ich ihnen in der erfinde ich normalerweise eine
gute Ausrede, um ihre Gefühle
nicht zu verletzen oder nicht
unkooperativ zu erscheinen.
Regel gerade heraus, dass
ich dazu nicht bereit bin.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

97. Im Umgang mit anderen haben manche Menschen widersprüchliche Gefühle - einerseits möchten sie gerne mit anderen zusammen sein und sich mit ihnen austauschen, andererseits möchten sie sich von ihnen fernhalten und allein sein.

So bin ich auch. So bin ich gar nicht.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

98. Es ist am besten, wenn man freundlich zu anderen ist, aber man sollte sich auch nicht zu sehr auf sie einlassen.

Ich stimme zu. Ich stimme nicht zu.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

99. Mit anderen Menschen zusammen zu sein, ist für mich nicht selten anstrengend und erschöpfend.

Stimmt. Stimmt nicht.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

100. Gelegentlich frage ich mich, was andere eigentlich gegen mich haben

Nie. Öfters
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

101. Meistens fühle ich mich in meinen Beziehungen zu Menschen zwiespältig, so als wollte ich gerne mit ihnen zusammen sein, gleichzeitig aber auch wieder nicht.

Nein, so bin ich nicht. Ja, so bin ich.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

102. Es ist gut, Freunde zu haben, es ist aber auch wichtig, sie genügend auf Abstand zu halten und mit ihnen nicht zu eng zu werden, sonst bestimmen sie einem zu sehr das eigene Leben.

Stimmt nicht. Stimmt.
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

103. Wer Freunde hat, der hat auch ein Problem: Er hat ein schlechtes Gewissen, wenn er Zeit von der Arbeit wegnimmt und mit ihnen ausgeht; tut er es nicht, dann hat er auch wieder Schuldgefühle.

So geht es mir nicht. So geht es mir auch.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

104. Ich "gehe ganz in meiner Arbeit auf".

Fast nie. Oftmals.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

105. Meistens interessiert mich eher das, was ich tue, als das, was andere dazu meinen.

Stimmt nicht. Stimmt.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

106. Wenn es hart auf hart geht, kann ich so richtig zeigen, wie ich mich auf meine Aufgaben konzentrieren kann.

Stimmt nicht. Stimmt.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

107. Wenn mich etwas sehr beschäftigt, dann achte ich kaum darauf, wie es den Menschen um mich herum geht.

Stimmt. Stimmt nicht.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

108. Manche Leute haben ihre Gründe, über ihr Leben verbittert zu sein.

Ich ganz sicher auch. Ich ganz bestimmt nicht.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

109. Bei manchen Leuten ist das Leben so schlimm verlaufen, dass sie nicht anders können, als sich betrogen zu fühlen.

Genau so geht es mir. So geht es mir nicht.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

110. Wenn ich ehrlich zu mir selber bin, dann spüre ich, dass ich anderen gegenüber ständig ein mehr oder weniger ärgerlich-gereiztes Grundgefühl habe.

Nie oder fast nie. Öfters.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

111. Solchen Menschen, die arm sind oder ein schlimmes Schicksal erleiden, sollten wir so viel wie nur irgend möglich helfen.

Nicht einverstanden. Einverstanden.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

112. Manche Menschen haben ein offenes Ohr für die Gefühle anderer Menschen.

Ich nicht. Ich auch.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

113. Etwas, was ich oft tue, ist:

Mich über mein Leben beschweren. Meine Freude über das Leben ausdrücken.
 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

114. Im Umgang mit anderen versuche ich

mich freundlicher zu geben,
als ich es eigentlich fühle. mich genau so zu verhalten,
wie ich mich gerade fühle.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

115. Manche Menschen geben sich nach außen souveräner, als sie wirklich sind.

So bin ich auch. So bin ich nicht.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

116. Viele Leute haben aus verschiedenen Gründen Schuldgefühle, aber sie versuchen, nicht an sie zu denken.

Mir geht es auch so. Mir geht es nicht so.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

117. Manchmal kommen einem Menschen unannehmbare Gefühle hoch wie Selbstmitleid oder ähnliches.

Solche Gefühle habe ich
nicht, und wenn doch, dann
lasse ich sie einfach zu. Ich kenne solche Gefühle,
und das Beste ist es, sie
zuzudecken.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

118. Ich weiß, dass ich tief in mir drin voller Traurigkeit bin.

Nein, so bin ich nie. Ja, so bin ich
beinahe immer.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

119. Manchmal spüre ich unter der Oberfläche ein Gefühl von Hilflosigkeit.

Nein, das passiert mir
nie oder fast nie. Ja, das passiert
mir ziemlich oft.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

120. Um ganz ehrlich zu sein: wenn ich mich über jemanden ärgere, dann ist das gewöhnlich

völlig gerechtfertigt
aufgrund des Verhal-
tens dieser Person. eher anderen Gefühlen in mir
zuzuschreiben, wie Furcht vor
Schwäche, die mich wütend macht.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

121. Innerlich weiß ich von mir, dass ich

wenig Selbstachtung habe. eine hohe Selbst-
achtung habe.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

122. Manche Autoren berichten über außerkörperliche Erfahrungen und Zeitreisen in die Vergangenheit oder Zukunft. Wenn Sie ernsthaft darüber nachdenken: glauben Sie, dass Sie auch ähnliche Erfahrungen machen könnten?

Ja, ohne weiteres. Nie oder höchst
unwahrscheinlich.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

123. Durch Gebet, Fasten oder auf anderen Wegen können manche Menschen Kontakt mit übernatürlichen Energie- und Wissensquellen aufnehmen. Können Sie das auch?

Nein, bestimmt nicht. Ja, fast sicher.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

