

Anleitung:

Im folgenden finden Sie einige Aussagen, die Ihre Meinungen und Interessen betreffen sowie persönliche Angaben über Ihr Elternhaus, über Ihre schulische Bildung, über ihre Berufsvorstellungen, Lebensansichten und über Ihre eigene Person.

Jeder Mensch hat seine eigenen Ansichten und Auffassungen über sich und sein Leben, es gibt also hier keine richtigen und falschen Antworten.

Sie können sich frei und unbefangen äußern, Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt. Die Beantwortung der Fragen ist natürlich nur dann sinnvoll, wenn Sie nach bestem Wissen antworten. Überlegen Sie also bitte nicht erst, welche Antwort wohl den besten "Eindruck" macht, sondern antworten Sie so, wie es Ihrer Meinung nach zutrifft.

Sie sollten sich nicht an einzelnen Fragen "festbeißen", sondern die Antwort geben, welche Ihnen zuerst einfällt. Es wird wohl einige Fragen geben, deren Beantwortung für Sie nicht ganz einfach sein wird. Kreuzen Sie trotzdem bitte immer eine Antwort an, die am ehesten bei Ihnen zutrifft. Wenn Sie möchten, dann können Sie zusätzlich auf einem gesonderten Blatt Anmerkungen zu bestimmten Fragen machen. Es werden mehrere Lebensbereiche berührt, Sie finden daher viele Fragen vor. Lassen Sie trotzdem keine Frage aus, auch wenn Ihnen eine Antwort manchmal schwer fallen sollte.

Wir wollen Sie nun mit den Aussagen und den Antwortmöglichkeiten vertraut machen:

Bei jeder Frage gibt es zwei Antwortmöglichkeiten: 1. die Antwort "stimmt nicht" und 2. die Antwort "stimmt". Trifft eine Aussage auf Sie zu, so setzen Sie bitte ein Kreuz in den entsprechenden Kreis mit der Feststellung "stimmt". Sollten Sie einer Aussage nicht zustimmen können, so verfahren Sie einfach in der umgekehrten Weise und setzen Ihr Kreuz in den entsprechenden Kreis mit der Antwortmöglichkeit "stimmt nicht".

		stimmt nicht	stimmt
01	Manchmal fühle ich mich wie in einer Sackgasse, in der es nicht mehr weitergeht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02	Meine Stimmung wechselt rasch und ohne ersichtlichen Grund.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
03	Oft habe ich das Gefühl der Teilnahmslosigkeit und der inneren Leere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
04	Ich verbringe mehr Zeit damit, mich auf das Leben vorzubereiten, als es tatsächlich zu leben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05	Ich habe stets Angst davor, mich zu blamieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
06	Oft habe ich Angst, den mir selbst gestellten Aufgaben nicht gewachsen zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
07	Manchmal quält mich der Gedanke, den Anforderungen des Lebens nicht gewachsen zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08	Obwohl ich an sich ein lebensfroher Mensch bin, wird mir oft alles zu viel und zu schwer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09	Meistens schiebe ich Dinge auf, die ich eigentlich sofort tun sollte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Der Alltag ist oft so grau und leer, daß ich mich in eine schöne und angenehme Traumwelt flüchte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Oft sitze ich nur so da und döse vor mich hin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Mein Blick in die Zukunft wird mehr von Ängsten, Wünschen und Hoffnungen bestimmt, als von Tatsachen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Meine Pläne erscheinen mir oft so schwierig, daß ich sie später wieder aufgebe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Häufig fühle ich mich elend und bedrückt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Meine körperliche und meine geistige Leistungsfähigkeit ist sehr wechselhaft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
01	Ich selbst hatte immer das Gefühl, von meinen Eltern innerlich abgelehnt zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02	Gelegentlich hatte ich das Empfinden, dass ich nicht so recht in meine Familie hineingehören würde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
03	Ich wurde daheim oft wegen Dingen bestraft, die ich nicht getan hatte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
04	Ich hatte selten Streit mit meinen Familienangehörigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05	Oft hatte ich das Gefühl, als wäre zwischen mir und meinen Eltern gleichsam eine Wand.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

06	Mein Vater hatte dauernd an mir etwas auszusetzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
07	Meine Eltern waren für mich da, wenn ich Probleme hatte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08	Es kam häufig vor, dass mich meine Eltern vor anderen Kindern und Jugendlichen bloßstellten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09	Zuhause fühlte ich mich nicht richtig wohl, weil wir kein gutes Familienleben hatten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Zu meinen Eltern hatte ich eine ziemlich vertrauensvolle Beziehung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Meine Mutter konnte mir nur schwer verzeihen, wenn es wegen mir Unannehmlichkeiten gab.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Meine Eltern stritten sich mehr als andere Leute.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
01	Vieles, was ich mir vornehme, führe ich auch zu Ende.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02	Ich besitze die Kraft und die Fähigkeit mein Leben zu meistern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
03	Hinsichtlich meines Lebenszieles fühle ich mich sicher und entschlossen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
04	Es gelingt mir gut, aufmerksam eine Sache zu verfolgen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05	Im großen und ganzen bin ich der Welt gegenüber positiv eingestellt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
06	Eigentlich fühle ich mich den Schwierigkeiten des Lebens ganz gut gewachsen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
07	In dem Auf und Ab des Lebens komme ich ganz gut zurecht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08	Ich habe eine große Ausdauer, wenn es gilt, ein gestecktes Ziel zu erreichen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09	Mit den Aussichten, die mir das Leben bietet, bin ich durchaus zufrieden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Gewöhnlich kann ich genügend Selbstbeherrschung aufbringen, die angestrebten Ziele zu erreichen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Über meine wirklichen Interessen war ich mir stets im klaren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		stimmt nicht	stimmt

Name, Vorname

Datum.....