

Liebe Untersuchungsteilnehmerin, Lieber Untersuchungsteilnehmer,

Wir entwickeln im Rahmen unserer Diplomarbeit am Fachbereich Psychologie der Philipps-Universität Marburg einen Fragebogen, in dem es um Beziehungen zu wichtigen Menschen geht, also zum Partner, zu Familienmitgliedern, Freunden und Bekannten, Kollegen und Nachbarn.

Beziehungen zu anderen Menschen können sehr angenehm, hilfreich und freudebringend sein. Andererseits können sie aber auch Konflikte mit sich bringen, enttäuschend sein oder andere belastende Aspekte beinhalten. Wir möchten erfahren, wie Sie die Beziehungen zu anderen Menschen erleben und einschätzen. Hierbei geht es neben positiven auch um belastende Aspekte zwischenmenschlicher Beziehungen.

Wenn Sie uns bei der Fertigstellung dieses Fragebogens behilflich sein möchten, beantworten Sie bitte die nachfolgenden Fragen. Die Beantwortung der Fragen nimmt etwa 20-25 Minuten in Anspruch. Falls Sie nach Abschluß der Untersuchung über die Veröffentlichung der Ergebnisse informiert werden möchten, schicken Sie uns bitte Ihre e-mail-Adresse: **ergebnisse@f-sozu.de**
Die Anonymität Ihrer Daten bleibt dabei vollständig erhalten!

Die Untersuchung besteht aus einer Reihe verschiedener Fragen; bitte lassen Sie keine der folgenden Fragen unbeantwortet, da uns nur so eine sinnvolle Auswertung möglich ist.

***Selbstverständlich werden Ihre Angaben absolut anonym behandelt.
Wir danken Ihnen schon im voraus herzlich für Ihre Teilnahme!***

Sandra Kunz, Meik Michalke,
Prof. Dr. Gert Sommer,
Fachbereich Psychologie der Philipps-Universität Marburg

(Diesen Fragebogen finden Sie auch online unter <http://www.f-sozu.de>)

Hinweis für Psychologie-Studierende der Philipps-Universität Marburg: Für das Ausfüllen des Fragebogens gibt es eine halbe Stunde auf der Versuchspersonen-Karte. Hierfür ist die Angabe eines persönlichen Codes hier auf dem Fragebogen erforderlich, damit die VP-Zeit zugeordnet werden kann (in der Fachbereichsbibliothek kann damit der Eintrag in die 'Gelbe Karte' erfolgen). Zur Abgabe des Bogens steht Briefkasten Nr. 341 rechts vor der Bibliothek zur Verfügung. **Code:** _____

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Dieser Fragebogen besteht aus mehreren Abschnitten. Zu Beginn jedes neuen Abschnitts erklären wir Ihnen kurz, worum es im Folgenden gehen wird. Beachten Sie bitte besonders die Hinweise, wenn sich die Antwortmöglichkeiten eines neuen Abschnitts etwas von denen des vorangegangenen Abschnitts unterscheiden.

Für jeden der folgenden Abschnitte gilt: Bitte wählen Sie für *jede* Aussage ein entsprechendes Antwortfeld aus. Scheuen Sie sich nicht, auch extreme Werte auszuwählen, wenn dies für Sie zutrifft. Es gibt dabei keine "richtigen" oder "falschen" Angaben, es kommt allein auf Ihr Erleben an. Am besten kreuzen Sie spontan, ohne lange zu überlegen den Kreis an, der Ihrer Einschätzung entspricht. Auch wenn Ihnen keine der Einschätzungen voll zutreffend erscheint, kreuzen Sie bitte die Einschätzung an, die Ihnen *am ehesten entspricht*.

Der erste Abschnitt enthält eine Reihe von Aussagen. Neben jeder Aussage finden Sie **fünf Kreise**. Kreuzen Sie bitte den Kreis an, der Ihrer Zustimmung am besten entspricht. Eine Auswahl des Kreises ganz rechts ("trifft genau zu") würde bedeuten, daß die entsprechende Aussage für Sie *genau zutrifft*; die Auswahl des Kreises ganz links ("trifft nicht zu") würde entsprechend bedeuten, daß diese Aussage für Sie *gar nicht zutrifft*.

| Ein Beispiel: | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Nr. | Frage | trifft nicht zu | | | trifft genau zu | |
| 1 | Ich habe Freunde/Angehörige, die es gut finden, wie ich lebe. | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <i>Diese Auswahl bedeutet, daß die Feststellung für Sie eher nicht zutrifft.</i> | | | | | | |

Wenn in den folgenden Aussagen allgemein von "Menschen" oder "Freunden/Angehörigen" die Rede ist, dann sind **die Menschen gemeint, die Ihnen wichtig sind**.

| | | trifft nicht zu | | | trifft genau zu | |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | Mit einigen meiner Freunde/Angehörigen gerate ich immer wieder in belastende Konflikte. | <input type="radio"/> |
| 2 | Wenn ich mal sehr bedrückt bin, weiß ich, zu wem ich damit ohne weiteres gehen kann. | <input type="radio"/> |
| 3 | Die Pflege der vielen Kontakte, die ich habe, überfordert mich oft. | <input type="radio"/> |
| 4 | Ich wünschte, man würde mir nicht überall reinreden. | <input type="radio"/> |
| 5 | Ich denke oft, daß ich aus den engen Verhältnissen meiner Familie ausbrechen möchte. | <input type="radio"/> |
| 6 | Meine Freunde/Angehörigen neigen dazu, meine Probleme zu verharmlosen. | <input type="radio"/> |
| 7 | Ich wünsche mir oft, mit bestimmten Menschen aus meiner Umgebung weniger Konflikte zu haben. | <input type="radio"/> |

| | | trifft nicht zu | | | trifft genau zu | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 8 | Ich fühle mich durch die Probleme meiner Freunde/Angehörigen oft mitbelastet. | <input type="radio"/> |
| 9 | Oft glaube ich, daß ich nicht richtig zu meinen Freunden/Angehörigen passe. | <input type="radio"/> |
| 10 | Wichtige Personen versuchen mir vorzuschreiben, wie ich zu denken und zu handeln habe. | <input type="radio"/> |
| 11 | Wenn es mir einmal schlecht geht, ist mir die große Fürsorglichkeit einiger meiner Freunde/Angehörigen einfach zu viel. | <input type="radio"/> |
| 12 | Ich wünsche mir mehr Menschen, denen ich mich anvertrauen kann. | <input type="radio"/> |
| 13 | Wenn ich ein Problem habe, begnügen sich meine Freunde/Angehörigen oft mit eher oberflächlichen Ermutigungen ("Kopf hoch, das wird schon wieder" o.Ä.). | <input type="radio"/> |
| 14 | Ich habe Freunde/Angehörige, die sich auf jeden Fall Zeit nehmen und gut zuhören, wenn ich mich aussprechen möchte. | <input type="radio"/> |
| 15 | Ich bedaure oft, daß sich meine Freunde/Angehörigen untereinander kaum kennen. | <input type="radio"/> |
| 16 | Ich fühle mich von anderen Menschen diskriminiert oder ausgegrenzt. | <input type="radio"/> |
| 17 | In schwierigen Situationen empfinde ich die Mitleidsbekundungen und Besorgtheit meiner Freunde/Angehörigen um meine Person als zusätzliche Belastung. | <input type="radio"/> |
| 18 | Wenn es mir einmal längere Zeit schlecht geht, ziehen sich einige meiner Freunde/Angehörigen von mir zurück. | <input type="radio"/> |
| 19 | Ich fühle mich in meinem Leben von Freunden/Angehörigen bedrängt und eingeengt. | <input type="radio"/> |
| 20 | Es gibt Menschen in meinem Umfeld, die versuchen, mich bloßzustellen. | <input type="radio"/> |
| 21 | Ich bin oft traurig, weil ich Freunde/Angehörige habe, die sich gegenseitig nicht leiden können. | <input type="radio"/> |
| 22 | Wenn es mir nicht gut geht, habe ich oft das Gefühl, daß meine Freunde/Angehörigen von der Situation überfordert sind. | <input type="radio"/> |
| 23 | Ich finde ohne weiteres jemanden, der sich um meine Wohnung (z.B. Blumen, Haustiere, Post) kümmert, wenn ich mal nicht da bin. | <input type="radio"/> |
| 24 | Ich bedaure manchmal, daß mir nur wenige Menschen wirklich nahe stehen, mit denen ich tagtäglich zu tun habe. | <input type="radio"/> |
| 25 | Das Verhalten meiner Freunde/Angehörigen verletzt mich oft. | <input type="radio"/> |

| | | trifft nicht zu | | | trifft genau zu | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 26 | Ich kenne mehrere Menschen, mit denen ich gerne etwas unternehme. | <input type="radio"/> |
| 27 | Oft habe ich so viele Verabredungen mit Freunden/Angehörigen, daß mir keine Zeit für andere wichtige Dinge bleibt. | <input type="radio"/> |
| 28 | Ich habe oft Angst davor, Menschen zu verlieren, die mir nahestehen. | <input type="radio"/> |
| 29 | Es belastet mich, mit anderen Menschen so häufig in Konkurrenz zu stehen. | <input type="radio"/> |
| 30 | Oft finde ich es schade, daß wir in unserem Freundes-/Angehörigenkreis nur mit uns selbst beschäftigt sind und keine weiteren Kontakte pflegen. | <input type="radio"/> |
| 31 | Einige meiner Freunde/Angehörigen enttäuschen mich immer wieder. | <input type="radio"/> |
| 32 | Meine Familie/Angehörigen hat/haben an meinen Freunden oft etwas auszusetzen. | <input type="radio"/> |
| 33 | Ich finde es schwierig, daß sich manche meiner Freunde/Angehörigen nicht leiden können. | <input type="radio"/> |
| 34 | Meine Freunde/Angehörigen nehmen meine Gefühle nicht ernst. | <input type="radio"/> |
| 35 | Es ist mir im allgemeinen unangenehm, von anderen Menschen Hilfe zu empfangen. | <input type="radio"/> |
| 36 | Meine Zeit reicht nicht aus, um allen meinen Freunden/Angehörigen gerecht zu werden. | <input type="radio"/> |
| 37 | Wenn ich ein Problem habe, geben mir meine Freunde/Angehörigen das Gefühl, es wäre das beste, gar nicht darüber zu sprechen. | <input type="radio"/> |
| 38 | Es gibt wichtige Menschen in meinem Umfeld, die mich gelegentlich wie Luft behandeln. | <input type="radio"/> |
| 39 | Es macht mich manchmal ganz schön traurig, daß in meinem Freundes-/Angehörigenkreis jeder seine eigenen Wege geht. | <input type="radio"/> |
| 40 | Bei Bedarf kann ich mir ohne Probleme bei Freunden oder Nachbarn etwas ausleihen. | <input type="radio"/> |
| 41 | Es gibt Menschen, die Freude und Leid mit mir teilen. | <input type="radio"/> |
| 42 | Oft habe ich Angst, jemandem etwas anzuvertrauen, weil sich meine Freunde/Angehörigen gegenseitig alles erzählen. | <input type="radio"/> |
| 43 | Ich fühle mich oft für andere Menschen verantwortlich und empfinde dies als Belastung. | <input type="radio"/> |
| 44 | Meinen Freunden/Angehörigen fällt es schwer, Entscheidungen von mir zu akzeptieren, die nicht ihrer Meinung entsprechen. | <input type="radio"/> |

| | | trifft nicht zu | | | trifft genau zu | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 45 | Es bedrückt mich oft, daß in meinem Freundes-/Angehörigenkreis nur Chaos entsteht, wenn über Probleme gesprochen wird. | <input type="radio"/> |
| 46 | Ich habe einen sehr vertrauten Menschen, mit dessen Hilfe ich immer rechnen kann. | <input type="radio"/> |
| 47 | Manchmal finde ich es erdrückend, daß wir in meinem Freundes-/Angehörigenkreis nicht ohne einander auskommen können. | <input type="radio"/> |
| 48 | Ich erfahre von anderen viel Verständnis und Geborgenheit. | <input type="radio"/> |
| 49 | Wenn ich krank bin, kann ich ohne Zögern Freunde/Angehörige bitten, wichtige Dinge (z.B. Einkaufen) für mich zu erledigen. | <input type="radio"/> |
| 50 | Manchmal bin ich hin- und hergerissen zwischen zwei Freunden/Angehörigen, die sich nicht gut miteinander verstehen. | <input type="radio"/> |
| 51 | Meine Art, mit Problemen umzugehen, wird von meinen Freunden/Angehörigen oft kritisiert. | <input type="radio"/> |
| 52 | Oft wünsche ich mir, an einem Ort zu leben, wo mich keiner kennt. | <input type="radio"/> |
| 53 | Manchmal fühle ich mich eingeengt, weil meine Freunde/Angehörigen zu gut wissen, wie es mir geht. | <input type="radio"/> |
| 54 | Wenn es mir einmal nicht gut geht, gibt es Menschen, die mich mit ihren eigenen Problemen noch zusätzlich belasten. | <input type="radio"/> |
| 55 | Ich fühle mich von wichtigen Personen abgelehnt. | <input type="radio"/> |
| 56 | Weil meine Freunde/Angehörigen untereinander kaum Kontakt haben, wissen sie oft zu wenig von mir. | <input type="radio"/> |
| 57 | Wenn es mir einmal längere Zeit schlecht geht (ich traurig, wütend oder verzweifelt bin), fällt es meinen Freunden/Angehörigen schwer, dies zu akzeptieren. | <input type="radio"/> |
| 58 | Bei manchen Freunden/Angehörigen kann ich auch mal ganz ausgelassen sein. | <input type="radio"/> |
| 59 | Ich hätte es sicher oft leichter im Leben, wenn ich mehr nette Menschen um mich hätte. | <input type="radio"/> |
| 60 | Der Neid oder die Mißgunst anderer Menschen meiner Person gegenüber belasten mich oft. | <input type="radio"/> |
| 61 | Wenn es mir einmal schlecht geht, fühle ich mich von meinen Freunden/Angehörigen oft nicht richtig verstanden. | <input type="radio"/> |
| 62 | Ich wünsche mir mehr Menschen, mit denen ich mich »einfach mal so« treffen kann. | <input type="radio"/> |
| 63 | Manche meiner Bekannten/Freunde nutzen meine Hilfsbereitschaft aus. | <input type="radio"/> |

| | | trifft nicht zu | | | trifft genau zu | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 64 | Es gibt Menschen, die mir ständig ein schlechtes Gewissen machen. | <input type="radio"/> |
| 65 | Mich belastet häufig, daß wir in unserem Freundes-/Angehörigenkreis offensichtlich keine Zeit füreinander finden können. | <input type="radio"/> |
| 66 | Einige meiner Freunde/Angehörigen nehmen meine Probleme nicht so ernst, wie ich es mir wünsche. | <input type="radio"/> |
| 67 | Es gibt Menschen in meinem Umfeld, die sich mir gegenüber feindselig verhalten. | <input type="radio"/> |
| 68 | Der Kontakt mit meinen Freunden/Angehörigen ist mir manchmal zu eng. | <input type="radio"/> |
| 69 | Die gutgemeinten Ratschläge einiger Freunde/Angehörigen sind mir oft unangenehm. | <input type="radio"/> |
| 70 | Wenn ich in Problemen stecke, wissen meine Freunde/Angehörigen oft nicht, wie sie sich verhalten sollen. | <input type="radio"/> |
| 71 | Weil ich so viele Menschen kenne, die mir nahestehen, komme ich kaum dazu, mich einfach einmal zu entspannen. | <input type="radio"/> |
| 72 | Ich habe Freunde/Angehörige, die mich einfach mal umarmen. | <input type="radio"/> |
| 73 | Es gibt eine Gruppe von Menschen (Freundeskreis/Clique), zu der ich gehöre und mit denen ich mich häufig treffe. | <input type="radio"/> |
| 74 | Manchmal belastet es mich, daß in meinem Freundes-/Angehörigenkreis ständig untereinander Hilfe eingefordert wird. | <input type="radio"/> |
| 75 | Meine Freunde/Angehörigen können nicht verstehen, daß ich auch mal etwas Zeit für mich allein brauche. | <input type="radio"/> |
| 76 | Meine Freunde/Angehörigen sind häufig nicht dazu bereit, mit zu helfen, auch wenn ich sie darum bitte. | <input type="radio"/> |
| 77 | Die Konflikte zwischen Menschen, die mir wichtig sind, belasten mich oft. | <input type="radio"/> |
| 78 | Ich habe oft das Gefühl, meinen Freunden/Angehörigen ist es unangenehm, über Probleme von mir zu sprechen. | <input type="radio"/> |
| 79 | Ich könnte viel freier leben, wenn ich nicht immer auf meine Freunde/Familie Rücksicht nehmen müßte. | <input type="radio"/> |
| 80 | Manchmal kann ich mich nicht so verhalten, wie ich es möchte, weil ich weiß, daß es meine Freunde/Angehörigen ablehnen würden. | <input type="radio"/> |
| 81 | Oft helfen mir die gutgemeinten Ratschläge meiner Freunde/Angehörigen überhaupt nicht weiter. | <input type="radio"/> |
| 82 | Oft denke ich, daß meine Freunde/Angehörigen zu viel von mir verlangen und erwarten. | <input type="radio"/> |
| 83 | Meine guten Freunde/Angehörigen wohnen viel zu weit weg. | <input type="radio"/> |

| | | trifft nicht zu | | | | | trifft genau zu | | | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 84 | Ich habe einen vertrauten Menschen, in dessen Nähe ich mich ohne Einschränkungen wohl fühle. | <input type="radio"/> |
| 85 | In Phasen, in denen es mir schlecht geht, geben mir einige meiner Freunde/Angehörigen das Gefühl, ich könnte nicht auf mich selbst aufpassen. | <input type="radio"/> |
| 86 | In meinem Freundes-/Angehörigenkreis habe ich eine Rolle, die ich eigentlich nicht haben möchte. | <input type="radio"/> |
| 87 | Meine Freunde/Angehörigen reagieren verärgert, wenn ich in schwierigen Situationen nicht auf ihren Rat höre. | <input type="radio"/> |
| 88 | Es gibt Menschen in meinem Umfeld, die hinter meinem Rücken Gerüchte über mich verbreiten. | <input type="radio"/> |
| 89 | Ich hätte gerne mehr Menschen, die neue Ideen in mein Leben bringen. | <input type="radio"/> |
| 90 | Manchmal habe ich das Gefühl, daß alle etwas an mir auszusetzen haben. | <input type="radio"/> |
| 91 | Zwischen meiner Familie und der Familie meines Partners/meiner Partnerin bestehen Spannungen, die mich belasten. | <input type="radio"/> |
| 92 | Meine Freunde/Angehörigen reagieren verärgert, wenn ich meine Zeit nicht mit ihnen, sondern mit anderen Menschen verbringe. | <input type="radio"/> |
| 93 | Es gibt Menschen, die mich ohne Einschränkung so nehmen, wie ich bin. | <input type="radio"/> |
| 94 | Es macht mich traurig, daß sich die Menschen aus meiner Umgebung wegen ihrer verschiedenen Einstellungen nicht akzeptieren können. | <input type="radio"/> |
| 95 | Wenn es mir nicht gut geht, versuchen meine Freunde/Angehörigen, mich durch betonte Fröhlichkeit aufzuheitern, auch wenn dies gar nicht meinen Bedürfnissen entspricht. | <input type="radio"/> |

In den beiden folgenden Abschnitten geht es um ihr Befinden in der letzten Zeit. Bitte kreuzen Sie bei den folgenden Aussagen die Antwort an, die ihrem Befinden **während der letzten Woche** am besten entspricht/entsprochen hat. Ihnen stehen dazu **vier Antwortmöglichkeiten** zur Verfügung. Diese reichen von "Selten" (weniger als 1 Tag) bis "Meistens" (5-7 Tage lang).

| | Während der letzten Woche... | selten (weniger als 1 Tag) | manchmal (1-2 Tage lang) | öfters (3-4 Tage lang) | meistens (5-7 Tage lang) |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| 1 | ...haben mich Dinge beunruhigt, die mir sonst nichts ausmachen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 | ...konnte ich meine trübsinnige Laune nicht loswerden, obwohl mich meine Freunde/Familie versuchten, aufzumuntern | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 | ...hatte ich Mühe, mich zu konzentrieren | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 | ...war ich deprimiert/niedergeschlagen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 | ...war alles anstrengend für mich | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 | ...dachte ich, mein Leben ist ein einziger Fehlschlag | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7 | ...hatte ich Angst | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8 | ...habe ich schlecht geschlafen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9 | ...war ich fröhlich gestimmt | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 | ...habe ich weniger als sonst geredet | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11 | ...fühlte ich mich einsam | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 | ...habe ich das Leben genossen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13 | ...war ich traurig | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14 | ...hatte ich das Gefühl, daß mich die Leute nicht leiden können | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15 | ...konnte ich mich zu nichts aufraffen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

In diesem Abschnitt bitten wir Sie anzugeben, wie es Ihnen **in den letzten vierzehn Tagen** ergangen ist. Wie oft haben Sie die folgenden oder vergleichbare Situationen/Momente erlebt? Bitte kreuzen Sie jeweils den *einen Kreis* an, der für Sie zutreffend ist. Auch wenn Ihnen keine der Einschätzungen voll zutreffend scheint, kreuzen Sie bitte die Einschätzung an, die Ihnen am ehesten entspricht.

| | Ich... | nie / fast nie | einige male | häufig | immer / fast immer |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| 1 | ... war von etwas begeistert und sehr daran interessiert | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 | ... war so unruhig und getrieben, daß ich nicht lange still sitzen konnte | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 | ... war stolz auf das, was ich geleistet hatte | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 | ... fühlte mich einsam und alleingelassen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 | ... habe mich gefreut, weil mir etwas gut gelungen war | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 | ... war unzufrieden; ich konnte nichts mit mir anfangen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7 | ... fühlte mich einfach toll | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8 | ... war niedergeschlagen; wußte einfach nicht, wie es weitergehen sollte | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9 | ... hatte das Gefühl, daß mir alles gelingt | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 | ... war gekränkt, weil mich jemand verletzt/kritisiert hatte | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11 | ... war gut gelaunt - einfach so | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 | ... war gereizt, jemand hatte mich genervt | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13 | ... war fröhlich; etwas hatte mir viel Spaß gemacht | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14 | ... war enttäuscht darüber, daß etwas nicht geklappt hatte | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15 | ... fühlte mich rundum wohl | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16 | ... war beunruhigt über ein bevorstehendes Ereignis | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17 | ... war glücklich und konnte eine schöne Seite des Lebens sehen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18 | ... war unruhig und konnte mich nicht konzentrieren | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19 | ... war zuversichtlich und sicher, daß sich etwas zum Positiven entwickeln würde | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20 | ... war ratlos und wußte nicht, was ich jetzt tun sollte | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Im folgenden Abschnitt finden Sie Feststellungen über das Verhalten in zwischenmenschlichen Situationen. Versuchen Sie, sich die betreffende Situation so anschaulich wie möglich vorzustellen. Beurteilen Sie, wie Sie sich selbst in dieser konkreten Situation üblicherweise fühlen oder wie Sie sich verhalten würden. Neben jeder Fragestellung sind in diesem Abschnitt **sechs Antwortmöglichkeiten** angegeben. Diese reichen von "Stimmt gar nicht" (trifft nie zu) bis "Stimmt vollkommen" (trifft fast immer zu). Wählen Sie bei jeder Feststellung die eine Antwort aus, die Ihnen am ehesten entspricht.

| | | stimmt gar nicht | | | | | stimmt voll- kommen |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------|
| 1 | Ich unterlasse alles, was Widerspruch herausfordern könnte. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 | Wenn mir jemand ins Wort fällt, fordere ich ihn auf, mich ausreden zu lassen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 | Bei Meinungsverschiedenheiten bin ich immer der erste, der nachgibt. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 | Ich finde es schwierig, andere zu loben oder ein Kompliment zu machen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 | Ich bin sehr selbstsicher. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 | Ich neige dazu, eher nachzugeben, als einen Streit anzufangen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7 | Es ist mir unangenehm, wenn ich jemandem zu Dank verpflichtet bin. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8 | In Gegenwart von Autoritätspersonen bin ich immer verwirrt. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9 | Ich vermeide möglichst unangenehme Auseinandersetzungen, auch wenn sie nötig wären. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 | Wenn mich mein Vorgesetzter zu Unrecht tadelt, kann ich mich immer erfolgreich verteidigen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11 | Ich lasse meine Entscheidungen leicht von anderen Leuten umwerfen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 | Es fehlt mir sicher an Selbstvertrauen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13 | Ich äußere meinen Ärger sofort, wenn ein Freund mich zu Unrecht kritisiert. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14 | Wenn jemand meine Arbeit kritisiert, bringe ich gar nichts mehr zustande. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15 | Ich kann immer eine angemessene Bezahlung für meine Arbeit fordern. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | | stimmt gar nicht | | | | | stimmt voll- kommen |
|----|-----------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------|
| 16 | Ich bin gewöhnlich still "um des lieben Friedens willen". | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17 | Es ist mir unangenehm, Freunde um einen Gefallen zu bitten. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18 | Ich fühle mich sehr schnell hilflos. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19 | Ich habe ständig Angst, daß ich etwas Falsches sagen oder tun könnte. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20 | Meine Forderungen kann ich leicht durchsetzen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21 | Es ist mir peinlich, wenn andere mir Hilfe anbieten. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22 | Es fällt mir schwer, jemandem zu sagen, daß ich ihn mag. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23 | Ich versuche fast immer, meine Gefühle zu verbergen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24 | Es ist mir unmöglich mit Menschen, die mir nahestehen, zu streiten. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Manche Menschen wünschen sich, dass sich in ihrem Leben insgesamt oder in einzelnen Bereichen etwas verändert. Wie ist das bei Ihnen?

Geben Sie bitte für die folgenden Bereiche an, inwiefern sich **Ihr Leben insgesamt** verändern sollte; wählen Sie dazu die Antwort aus, die Ihrer Einschätzung am ehesten entspricht.

| Bereich | unter keinen Umständen | eher nicht | ein wenig | mittelmäßig | ziemlich stark | sehr stark | total/ grundlegend |
|-------------------------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 Freizeitgestaltung | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 Teilhabe am Arbeitsleben | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 Arbeit/Beruf /Haushaltstätigkeit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 Partnerschaft | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 Mobilität und Handlungsspielraum | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 Vitalität/Energie | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7 Äußeres Erscheinungsbild | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8 Gesundheitliche Verfassung/Wohlbefinden | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9 Genussfreude/ Spaß am Leben | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 Pläne/Zukunftsaussichten | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11 Geistige Leistungsfähigkeit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 Freundes- und Bekanntenkreis | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13 Sexualität | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14 Körperliche Leistungsfähigkeit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15 Seelische Verfassung/ Selbstvertrauen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16 Familienleben/Kinder | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17 Unabhängigkeit von der Hilfe anderer | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18 Finanzielle Situation | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Um die Daten sinnvoll auswerten zu können, möchten wir Sie abschließend noch um einige Auskünfte zu Ihrer Person bitten. Bitte wählen Sie Zutreffendes aus:

Alter: _____ Jahre

Geschlecht: weiblich männlich

Schulabschluß:

- Volks- bzw. Hauptschulabschluß
- Mittlere Reife
- (Fach-)Abitur
- (Fach-)Hochschulabschluß
- kein Abschluß

derzeitige berufliche Stellung:

- ArbeiterIn
- FacharbeiterIn/AngestellteR in einfacher Stellung
- AngestellteR/BeamteIn in mittlerer Stellung
- AngestellteR/BeamteIn in höherer/leitender Stellung
- Selbstständig/Freiberuflich
- Hausmann/-frau
- in Berufsausbildung
- im Studium
- in der Schule
- ohne Arbeit/Anstellung
- RentnerIn/PensionärIn

Familienstand:

- ledig
- verheiratet
- geschieden/getrennt
- verwitwet

Wohnsituation – Ich lebe...

- allein
- allein mit PartnerIn
- mit den Eltern (gem. Wohnung)
- mit den Eltern (im Haus)
- mit den Schwiegereltern (gem. Wohnung)
- mit den Schwiegereltern (im Haus)
- in einer Wohngemeinschaft (WG)
- in einem Wohnheim
- sonstiges

Größe des Wohnortes:
(ggf. schätzen)

- bis 200 Einwohner
- bis 1.000 Einwohner
- bis 10.000 Einwohner
- bis 100.000 Einwohner
- bis 500.000 Einwohner
- mehr als 500.000 Einwohner

Wenn Sie möchten, können Sie uns an dieser Stelle Anregungen und Kommentare zukommen lassen:

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!