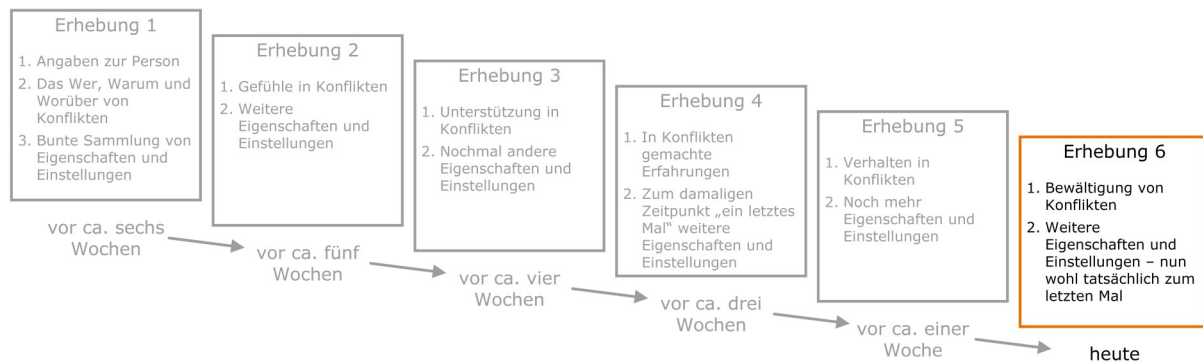


Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

nach fünf Erhebungen sind Sie immer noch dabei. Vielen Dank dafür! Nachdem ursprünglich bereits nach der vierten Erhebung Schluss sein sollte, ist die heutige Erhebung wohl tatsächlich die letzte.

Wie immer gibt es auch in der heutigen Befragung noch einmal einen Abschnitt zum Thema Konflikte und anschließend eine Reihe von Fragen zu verschiedenen Eigenschaften und Einstellungen, die Sie vielleicht haben.



Konflikte sind...

Wie stark stimmen Sie folgenden Aussagen zu?

	trifft überhaupt nicht zu							trifft voll und ganz zu
Konflikten sollte man nicht aus dem Weg gehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auf die Entstehung von Konflikten hat man keinen Einfluss.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte decken Probleme auf, die andernfalls verborgen geblieben wären.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte sind typischerweise geprägt von einer zunehmenden Eskalation der Konfliktparteien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manche Menschen ziehen Konflikte durch Ihre Persönlichkeit an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die meisten Konflikte verschlimmern sich, wenn man Sie anspricht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eigene Fehler führen häufig zu Konflikten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte gehen häufig zu Ungunsten einer Partei aus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn man die Sichtweise anderer nicht nachvollziehen kann oder will, kommt es zu Konflikten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte lösen sich meistens nach einiger Zeit von selbst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte geben mir die Möglichkeit, mich selbst zu verbessern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In Konflikten zeigen Menschen, was sie wirklich denken, und verstellen sich weniger.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In Konflikten zielen die Parteien darauf ab, sich gegenseitig zu schaden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte enthalten oft Anschuldigungen an die Gegenseite.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte sind eine Möglichkeit, im Ansehen anderer zu steigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte regen mich zum Nachdenken an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte bringen die negativen Seiten von Menschen zum Vorschein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Entstehung von Konflikten ist nicht von bestimmten Faktoren abhängig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte können dazu führen, dass ich neue Seiten an mir entdecke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte sind das Ergebnis nicht bearbeiteter Probleme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die meisten Konflikte können auf dem richtigen Weg zur Zufriedenheit aller gelöst werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die meisten Konflikte sind es nicht wert, sich mit ihnen zu beschäftigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Häufig möchte man auch, dass es zu einem Konflikt kommt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte lassen sich durch rechtzeitiges Eingreifen verhindern oder abschwächen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Für das Auftreten von Konflikten sind häufig situative Faktoren verantwortlich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Welt wäre besser, wenn es keine Konflikte gäbe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

In Konflikten werden unterschwellige Spannungen abgebaut.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ignoriert man Probleme zu lange, führt dies meist zu Konflikten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte lassen sich durch den Einsatz der richtigen Techniken beeinflussen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Einige Menschen suchen regelrecht nach Konflikten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Beschäftigung mit Konflikten strengt mich an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viele Konflikte sind ein Zeichen für ein schlechtes Verhältnis zwischen den Konfliktparteien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In Konflikten droht die Gefahr, sein Gesicht zu verlieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte verschlimmern oder verbessern sich unabhängig von den eigenen Handlungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Für den Ausgang von Konflikten ist man selbst verantwortlich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Häufig entstehen Konflikte durch schlechte Kommunikation.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ein Konflikt gibt Auskunft über das Verhältnis der Konfliktparteien zueinander.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Personen zeigen in Konflikten klarer, wie sie zu einer Thematik stehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Einige Menschen wollen Konflikten gar nicht aus dem Weg gehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wählen Sie hier bitte die Option „trifft voll und ganz zu“ aus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte spitzen sich meistens über die Zeit zu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Bearbeitung von Konflikten zu verschieben führt nur zu mehr Problemen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Über Konflikte zu reden ist der erste Schritt, um sie zu lösen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte führen in den meisten Fällen dazu, dass mindestens eine Partei unzufrieden ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte müssen nicht immer gelöst werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Man kann auf den Verlauf und das Ergebnis von Konflikten bei Bedarf Einfluss nehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte verlangen danach aufgearbeitet zu werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte treten unweigerlich früher oder später auf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte sind für mich Hindernisse, die man überwinden kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte entstehen, wenn andere meinen Standpunkt nicht nachvollziehen können oder wollen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist möglich, Konflikte in Richtung der eigenen Interessen zu lenken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte brauchen keinen bestimmten Auslöser.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Ausgang von Konflikten steht meistens schon fest, wenn sie entstehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ungelöste Konflikte hat man immer im Hinterkopf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konflikte entstehen auch ohne einen bestimmten Grund.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Konflikte sind grundsätzlich etwas Schlechtes.

☐☐☐☐☐☐

Verlauf und Ausgang von Konflikten können nur schwer bis gar nicht beeinflusst werden.

☐☐☐☐☐☐

Konflikte bieten die Möglichkeit, bestehende Beziehungen zu festigen.

☐☐☐☐☐☐

Konflikte entstehen, wenn man sich nicht richtig ausdrückt.

☐☐☐☐☐☐

Konflikte lassen sich nur selten komplett auflösen.

☐☐☐☐☐☐

Wenn man auf seiner Meinung beharrt, führt dies häufig zu Konflikten.

☐☐☐☐☐☐

Konflikte entstehen, wenn die andere Partei nicht bereit ist, ihre Meinung zu ändern, selbst wenn diese falsch ist.

☐☐☐☐☐☐

Konflikte bieten die Möglichkeit, Probleme zu beseitigen, bevor sie größeren Schaden anrichten.

☐☐☐☐☐☐

Konflikten kann man nicht aus dem Weg gehen.

☐☐☐☐☐☐

Konflikte sollten immer ausgetragen werden.

☐☐☐☐☐☐

Fehler anderer führen häufig zu Konflikten.

☐☐☐☐☐☐

Man sollte Konflikte nach Möglichkeit vermeiden.

☐☐☐☐☐☐

Konflikte gehen meistens mit Beleidigungen und Herabwürdigungen einher.

☐☐☐☐☐☐

Gedanklicher Umgang mit Konflikten

Konflikte gehen mit vielen Gedanken einher. Einige dieser Gedanken drehen sich darum, den Konflikt für sich einzuordnen und zu verarbeiten.

Bitte wählen Sie aus, ob Sie sich den jeweiligen Gedanken bei Konflikten eher häufig oder eher selten machen.

Ich sage mir, dass die andere Seite zwar nicht schuld ist, aber sich jetzt trotzdem um die Folgen zu kümmern hat.

nie selten gelegentlich häufig immer

Ich sage mir: Anderen gelingt es ja auch, solche Situationen zu meistern (dann kann ich das auch schaffen).

nie selten gelegentlich häufig immer

Ich sage mir: Da es anderen ja auch gelingt, die Folgen von Konflikten zu meistern, kann mir das auch gelingen.

nie selten gelegentlich häufig immer

Ich grübele darüber nach, wie viel besser alles hätte laufen können.

nie selten gelegentlich häufig immer

Ich übernehme volle Verantwortung dafür, was aus der Auseinandersetzung resultiert ist.

nie selten gelegentlich häufig immer

Ich denke mir, was passiert ist, ist passiert, und mache mich daran, mit den Folgen umzugehen.

nie selten gelegentlich häufig immer

Ich mache mir klar, dass es anderen noch viel schlechter geht.

nie selten gelegentlich häufig immer

Ich stelle fest, dass es auch gut war, dass es zu dem Streit kam (z.B. weil ich Dampf ablassen konnte oder weil ein Thema endlich zur Sprache kam)

nie selten gelegentlich häufig immer

Ich mache mir klar, dass ich nicht alleine dafür verantwortlich war.

nie selten gelegentlich häufig immer

Ich sage mir, dass ich zwar nicht schuld bin, aber mich jetzt trotzdem um die Folgen kümmern muss.

nie selten gelegentlich häufig immer

Ich mache mir klar: Die volle Verantwortung dafür, nun mit den Folgen der Auseinandersetzung umzugehen, hat die andere Partei nun auch nicht.

nie selten gelegentlich häufig immer

Ich übernehme volle Verantwortung dafür, dass es zu der Auseinandersetzung kam.

nie selten gelegentlich häufig immer

Ich sage mir, dass alle Parteien irgendwie mit verantwortlich waren, dass es dazu kam.

nie selten gelegentlich häufig immer

Ich denke mir, was passiert ist, ist passiert, und schaue nach vorne.

nie selten gelegentlich häufig immer

Ich denke, dass aus Auseinandersetzungen auch bessere Dinge hätten folgen können.

nie selten gelegentlich häufig immer

Ich sage mir: Dafür, dass wir in diese Situation gekommen sind, bin ich verantwortlich.

nie selten gelegentlich häufig immer

Ich sage mir, dass der Streit noch viel schlimmere Konsequenzen hätte haben können.

nie selten gelegentlich häufig immer

Ich mache mir klar: Die volle Verantwortung dafür, dass wir in eine Auseinandersetzung geraten sind, hat die andere Partei nun auch nicht.

nie selten gelegentlich häufig immer

Ich überlege mir, wie viel schlimmer alles hätte laufen können.

nie selten gelegentlich häufig immer

Ich suche einen Sinn in der Situation, in die mich die Auseinandersetzung gebracht hat.

☐ nie☐ selten☒ gelegentlich☐ häufig☐ immer

Ich sage mir: Diese Auseinandersetzung hin oder her, ich bin eine wertvolle Person.

☐ nie☐ selten☒ gelegentlich☐ häufig☐ immer

Ich mache mir klar, dass andere noch viel schlimmere Konfliktkonsequenzen erleben.

☐ nie☐ selten☒ gelegentlich☐ häufig☐ immer

Ich sage mir: Dafür, dass wir in eine Auseinandersetzung geraten sind, ist die andere Partei verantwortlich.

☐ nie☐ selten☒ gelegentlich☐ häufig☐ immer

Ich stelle fest, dass aus meinen Streitsituationen auch gute Dinge gefolgt sind.

☐ nie☐ selten☒ gelegentlich☐ häufig☐ immer

Umgang mit Belastung durch Konflikte

Wie gehen Sie mit Belastungen um, die sich aus Konflikten ergeben?

Beurteilen Sie bitte, inwiefern die folgenden Aussagen auf Ihr Denken und Handeln bei der Bewältigung von konfliktbezogenen Belastungen in den letzten Monaten zutreffen.

	trifft überhaupt nicht zu	trifft voll und ganz zu
Ich habe mich selbst kritisiert und mir Vorwürfe gemacht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe mich mit Arbeit oder anderen Sachen beschäftigt, um auf andere Gedanken zu kommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jemand hat mich getröstet und mir Verständnis entgegengebracht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe meinen Gefühlen freien Lauf gelassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe versucht, die Dinge von einer positiveren Seite zu betrachten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe versucht, mir einen Plan zu überlegen, was ich tun kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe offen gezeigt, wie schlecht ich mich fühle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe versucht, von anderen Menschen Rat oder Hilfe einzuholen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe gelernt, damit zu leben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe mir viele Gedanken darüber gemacht, was hier das Richtige wäre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe andere Menschen um Hilfe und Rat gebeten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe versucht, Halt in meinem Glauben zu finden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe gar nicht mehr versucht, die Situation in den Griff zu kriegen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe etwas unternommen, um mich abzulenken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe aktiv gehandelt, um die Situation zu verbessern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Witze darüber gemacht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe mir eingeredet, dass das alles nicht wahr ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe mich damit abgefunden, dass es passiert ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe aufmunternde Unterstützung von anderen erhalten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe versucht, etwas Gutes in dem zu finden, was mir passiert ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe es aufgegeben, mich damit zu beschäftigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe mir für die Dinge, die mir widerfahren sind, selbst die Schuld gegeben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe alles mit Humor genommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe gebetet oder meditiert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Alkohol oder andere Mittel zu mir genommen, um mich besser zu fühlen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe mich darauf konzentriert, etwas an meiner Situation zu verändern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich wollte einfach nicht glauben, dass mir das passiert.



Um das durchzustehen, habe ich mich mit Alkohol oder anderen Mitteln besänftigt.



Seite 05

ueberleit

Themenwechsel

Für den Rest der heutigen Befragung bewegen wir uns nun weg vom Thema Konflikte und wenden uns stattdessen verschiedenen Eigenschaften und Einstellungen zu, die Sie vielleicht haben.

Selbstbeschreibung

Im Folgenden finden Sie eine Liste mit Aussagen, die man verwendet, um sich selbst zu beschreiben.

Bitte entscheiden Sie für jeden Satz, wie sehr er auf Ihre Gefühle, Gedanken und Beziehungen in Ihrem Alltag zutrifft. Wählen Sie bitte diejenige Antwort aus, die im Allgemeinen auf Sie am besten zutrifft. Dabei gibt es keine richtigen oder falschen Antworten, weil jeder Mensch im Erleben anders ist. Denken Sie nicht zu lange über Ihre Antwort nach, sondern wählen Sie einfach das Feld aus, das Ihnen als erstes in den Sinn kommt.

	trifft überhaupt nicht zu							trifft voll und ganz zu
Sexuelle Attraktivität ist nicht meine Sache – ich bin da eher unscheinbar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gefühle von Reue oder Schuld empfinde ich sehr selten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich glaube, dass ich vieles besser kann als die meisten anderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menschen um mich zu haben, auf deren Unterstützung und Hilfe ich zählen kann, ist das Allerwichtigste für mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andere reagieren oftmals ungehalten oder ärgerlich auf mich, obwohl ich mich nur an klare Regeln halte und meine Aufgaben erfülle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn mich andere für erotisch halten, ist mir das unangenehm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich alleine bin, fühle ich mich oft schwach oder hilflos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein Körper ist im Wesentlichen ein Mittel, um bestimmte Dinge zu erreichen – dazu muss er gut funktionieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Man darf sich auch durch Krankheiten nicht unterkriegen lassen – ich würde auf jeden Fall meinen Willen mir aller Macht dagegen stellen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wählen Sie hier bitte die dritte Option, also die Option unmittelbar links der Mitte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich denke oft, dass ich irgendwie nicht so viel wert bin, wie viele andere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auch bei offensichtlichen Fehlern von anderen fühle ich mich für Schwierigkeiten verantwortlich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mir ist es extrem wichtig, dass ich mich jederzeit auf die Hilfe und Unterstützung von anderen Menschen verlassen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe das Gefühl, als Mensch nicht viel zu gelten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bleibe im Umgang mit anderen Menschen immer sachlich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Für Dinge, die schief laufen, fühle ich mich selten verantwortlich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gruppen und Gemeinschaften sind nichts für mich, weil sie meinem Freiheitsdrang im Weg stehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich achte auf die Bedürfnisse von anderen mehr als auf meine eigenen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schon der Gedanke an mögliche Trennungen löst bei mir starke Angst aus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich fast immer schuldig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mir ist sehr wichtig, dass es den anderen gut geht – ich selbst bin eher anspruchslos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin irgendwie stark darauf angewiesen, dass sich andere für mich als Frau/ Mann interessieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Oftmals denke ich, ich müsste mich mehr wehren gegen Menschen, die über mich bestimmen wollen – meist gehe ich einer solchen Konfrontation aber aus dem Weg.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ich lege großen Wert darauf, dass ich als Mann/Frau begehrt werde.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Andere schauen zu mir auf.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ich lasse mich ungern auf engere soziale Kontakte ein, weil das schnell in Verpflichtung ausartet.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Meine Kolleginnen und Kollegen schätzen besonders meine Sachlichkeit.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Umgang mit Ungerechtigkeit (1)

Wir bitten Sie darum, an eine Person zu denken, die Sie Ihrem Eindruck nach irgendwann einmal ungerecht behandelt und verletzt hat.

Stellen Sie sich für einen Moment die gemeinsamen Ereignisse und die Interaktionen mit dieser Person vor.

Versuchen Sie, sich die Person vorzustellen und erinnern Sie sich an all das, was passiert ist.

Unten finden Sie einige Fragen über diese Person (Täter:in). Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen, während Sie an die Person denken, die Sie verletzt hat.

	trifft überhaupt nicht zu				trifft voll und ganz zu	
Ich Sorge dafür, dass die Person dafür bezahlt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich halte so viel Abstand zwischen uns wie möglich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auch wenn die Handlungen der Person mich verletzen, habe ich immer noch Wohlwollen für sie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich wünsche, dass der Person etwas Schlimmes passiert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich lebe so, als ob es die Person gar nicht gibt (als ob die Person nicht da ist).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich möchte, dass wir das Kriegsbeil begraben und mit unserer Beziehung vorankommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich vertraue der Person nicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trotz allem, was die Person getan hat, möchte ich, dass wir wieder eine positive Beziehung haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich möchte, dass die Person bekommt, was sie verdient.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es fällt mir schwer, freundlich zu der Person zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich gehe der Person aus dem Weg.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obwohl die Person mich verletzt hat, habe ich die Kränkungen beiseite geschoben, damit wir unsere Beziehung wieder aufnehmen konnten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich werde es der Person heimzahlen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich vergebe der Person für das, was sie mir angetan hat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich breche die Beziehung zu der Person ab.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe meine Wut losgelassen, damit ich daran arbeiten kann, unsere Beziehung wieder gesund zu machen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich will die Person leiden sehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich ziehe mich von der Person zurück.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Umgang mit Ungerechtigkeit (2)

Wie häufig machen Sie folgende Erfahrungen?

nie

sehr oft

Ich treffe oft Menschen, deren Verhalten mich so richtig empört.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ich reagiere entrüstet, wenn Menschen sich nicht an die selbstverständlichsten Regeln halten.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ich kriege mich vor Empörung nicht mehr ein, wenn Menschen überhaupt nicht darauf achten, wie sie mit ihrem Verhalten anderen schaden.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Wenn Menschen sich in meinen Augen eindeutig falsch verhalten und das nicht einmal einsehen wollen, lasse ich keine Entschuldigungen und Rechtfertigungen gelten.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Bei manchen Menschen kann ich mich in meine Empörung so richtig hereinsteigern und bin dann kaum noch zu bremsen.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Bitte geben Sie an, wie sehr das angegebene Verhalten in der beschriebenen Situation auf Sie zutrifft.

Wenn ich im Alltag Menschen erlebe, die sich über die einfachsten Regeln eines fairen Miteinanders hinwegsetzen, ...

trifft
überhaupt
nicht zu

trifft voll und
ganz zu

... kann ich meine Empörung gar nicht abstellen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... möchte ich sie am liebsten zurechtweisen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... ignoriere ich sie einfach und kümmere mich um meine eigenen Dinge.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kann ich das nicht einfach so stehen lassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... muss man überlegen, wie man dagegen vorgehen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kann ich gar nicht verstehen, wenn andere Menschen sich nicht auch darüber empören.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... sollte das keiner akzeptieren können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... versuche ich, diese Leute zu verstehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... empört mich das sehr.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kann ich mich mächtig darüber aufregen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... möchte ich meine Vorwürfe an sie deutlich formulieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... kümmere ich mich nicht weiter darum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Umgang mit anderen Personen

Wie erleben Sie sich im Umgang mit anderen Menschen?

	trifft überhaupt nicht zu				trifft voll und ganz zu	
Ich helfe Menschen, die in Not sind, sofort.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin bereit, mein Wissen und meine Fähigkeiten mit anderen zu teilen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche, bedürftigen Menschen nahe zu sein und mich um sie zu kümmern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich spüre, wenn es Personen, mit denen ich befreundet bin, nicht gut geht, auch wenn sie es mir nicht direkt mitteilen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle intensiv, was andere fühlen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche, anderen zu helfen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin bereit, mich ehrenamtlich für Menschen zu engagieren, die in Not sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich teile Dinge mit befreundeten Personen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich empfinde Empathie für Menschen, die in Not sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mir fällt es leicht, Geld oder andere Dinge zu verleihen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich verbringe Zeit mit Freunden und Freundinnen, die sich einsam fühlen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche andere davon abzuhalten, Mist zu bauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich helfe gerne Personen, mit denen ich befreundet bin oder mit denen ich arbeite, bei ihren Aktivitäten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mir fällt es leicht, mich in die Lage von Menschen zu versetzen, denen es nicht gut geht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche Menschen zu trösten, die traurig sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn sich für mich neue Chancen ergeben, lass ich befreundete Personen gerne daran teilhaben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Abschlusskommentare

Wenn Sie noch weitere Fragen oder Kommentare an uns haben, haben Sie hier die Gelegenheit dazu:

Vielen herzlichen Dank, dass Sie sich auch noch die Zeit für die nachgeschobenen Erhebungen 5 und 6 genommen haben! Wie versprochen erhalten Sie dafür 2 € zusätzlich, welche Ihnen nach Ablauf unseres Erhebungszeitraumes gutgeschrieben werden. Auf Wiedersehen!

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Wir möchten uns ganz herzlich für Ihre Mithilfe bedanken.

Ihre Antworten wurden gespeichert, Sie können das Browser-Fenster nun schließen.