

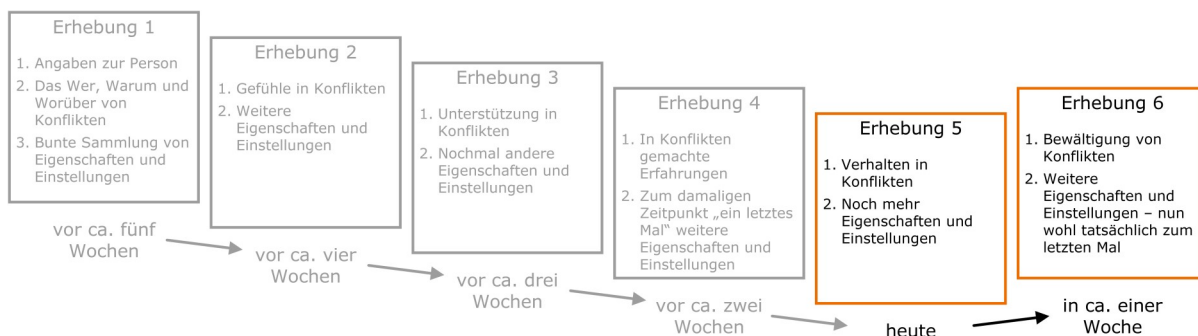
Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

### Warum Sie erneut von uns hören:

Als Sie vor gut fünf Wochen an unserer ersten Erhebung teilgenommen haben, hatten wir Ihnen vier Befragungen im Abstand von jeweils einer Woche angekündigt. Nun haben wir beschlossen, noch ein wenig auf die bisherigen Erhebungen aufzubauen, um mit den gesammelten Daten noch mehr Forschungsfragen beantworten zu können. Daher möchten wir Sie herzlich zu zwei weiteren Erhebungen einladen, die ganz ähnlich aufgebaut sind, wie die vier, an denen Sie bereits teilgenommen haben.

Wenn Sie an diesen zwei weiteren Befragungen teilnehmen, erhalten Sie nochmals 2 € zusätzlich.

Wie in allen vorherigen Erhebungen gibt es auch in der heutigen Befragung wieder einen Abschnitt, der das Thema Konflikte behandelt und anschließend eine ganze Reihe an Fragen zu verschiedenen Eigenschaften und Einstellungen, die Sie vielleicht haben.



## **Konflikte: Umgang**

**Möglicherweise haben Sie gelegentlich Unstimmigkeiten, Meinungsverschiedenheiten oder Differenzen (Konflikte) mit anderen Personen.**

Bitte geben Sie jeweils an, wie gut die jeweilige Aussage beschreibt, wie Sie Konflikte mit anderen Personen handhaben. Bei diesen Personen, die unten meist als „Gegenüber“ bezeichnet sind, kann es sich um Freund:innen, Verwandte, Partner:innen, Kolleg:innen und andere Leute handeln, mit denen Sie interagieren. Versuchen Sie, sich bei der Beurteilung dieser Aussagen an möglichst viele Konfliktsituationen während der letzten Zeit zu erinnern.

	trifft überhaupt nicht zu					trifft voll und ganz zu
Ich versuche, die Erwartungen meines Gegenübers zu erfüllen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich tausche mit meinem Gegenüber genaue Informationen aus, um ein Problem gemeinsam zu lösen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nutze meine Sachkenntnis, um eine Entscheidung zu meinen Gunsten herbeizuführen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich komme den Wünschen meines Gegenübers normalerweise entgegen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche, mich nach Möglichkeit nicht festlegen zu lassen und bemühe mich, meine Konflikte mit anderen Personen für mich zu behalten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich arbeite mit meinem Gegenüber zusammen, um zu Entscheidungen zu kommen, die für uns akzeptabel sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nutze manchmal meinen Einfluss, um eine Wettbewerbssituation für mich zu entscheiden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nutze meine Autorität, um eine Entscheidung zu meinen Gunsten herbeizuführen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche, einem Problem gemeinsam mit meinem Gegenüber auf den Grund zu gehen, um eine für alle akzeptable Lösung zu finden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich verhandle mit meinem Gegenüber, um zu einem Kompromiss zu kommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche, meine abweichende Meinung gegenüber anderen Personen für mich zu behalten, um kein böses Blut zu schaffen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich verfare nach dem Prinzip „geben und nehmen“, sodass ein Kompromiss gefunden werden kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche im allgemeinen, den Bedürfnissen meines Gegenübers gerecht zu werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nutze meinen Einfluss, um meine Ideen durchzusetzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich verfolge meine Interessen im allgemeinen energisch.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich gebe den Wünschen meines Gegenübers nach.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche, meine Ideen mit denen meines Gegenübers abzustimmen, um so gemeinsam zu einer Entscheidung zu gelangen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich versuche, Meinungsverschiedenheiten mit anderen Personen aus dem Weg zu gehen.

☐☐☐☐☐☐

Ich schlage im allgemeinen einen Mittelweg vor, um aus festgefahrenen Situationen herauszukommen.

☐☐☐☐☐☐

Ich versuche, all unsere Anliegen offenzulegen, sodass die Probleme auf die bestmögliche Art gelöst werden können.

☐☐☐☐☐☐

Ich versuche, mit meinem Gegenüber zu einem einvernehmlichen Verständnis eines Problems zu gelangen.

☐☐☐☐☐☐

Ich schließe mich den Vorschlägen meines Gegenübers oft an.

☐☐☐☐☐☐

Ich bemühe mich, mit meinem Gegenüber die Lösung für ein Problem zu finden, die unsere Erwartungen erfüllt.

☐☐☐☐☐☐

Ich vermeide gewöhnlich offene Diskussionen über Differenzen mit anderen Personen.

☐☐☐☐☐☐

Ich vermeide Konfrontationen mit anderen Personen.

☐☐☐☐☐☐

Ich versuche, einen Mittelweg zu finden, um aus einer Sackgasse rauszukommen.

☐☐☐☐☐☐

Ich versuche, unerfreuliche Wortwechsel mit anderen Personen zu vermeiden.

☐☐☐☐☐☐

Ich mache meinem Gegenüber im allgemeinen Zugeständnisse.

☐☐☐☐☐☐

## 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.

## **Selbstbild (1)**

**In den folgenden Fragen geht es um Ihre Einstellung zu sich selbst und zu anderen Personen.**

Beurteilen Sie bitte, wie sehr die folgenden Aussagen auf Sie im Allgemeinen zutreffen. Wenn Sie unsicher sind, wählen Sie bitte die Alternative, die am ehesten auf Sie zutrifft.

	trifft überhaupt nicht zu				trifft voll und ganz zu	
Andere sagen, dass ich mich in manchen Situationen mehr beherrschen sollte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mich immer in andere hineinzusetzen, würde mir sinnlos Zeit rauben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe auf Dinge im Leben mehr Anspruch.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn man sich durch die Leistungen anderer selbst einen Vorteil verschaffen kann, darf man das auch ausnutzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bringe immer 110 % Leistung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe das Gefühl, dass Beziehungen meine persönliche Freiheit stark einschränken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich träume davon, als Model die Laufstege der Welt zu erobern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei Widerständen will ich mit dem Kopf durch die Wand.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beziehungen machen mir Angst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Karrieremachen ist für mich ein absolutes Muss!	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Moment, in dem ich auf die Welt kam, muss etwas ganz Besonderes gewesen sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich stelle mich jeder Herausforderung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich verdiene mehr im Leben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Was schert es mich, was in anderen vorgeht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dass andere neidisch auf mich sind, ist für mich die logische Konsequenz meines Erfolges.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Das Leben war für mich von Anfang an ein Versprechen auf Größe und Herrlichkeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Welt ist durch mich ein Stückchen reicher geworden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich stelle mir vor, ich sei der attraktivste Mensch auf Erden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich träume davon, auf dem Cover einer Zeitschrift zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich denke, dass Menschen, die mir meine Fähigkeiten absprechen, einfach nur neidisch sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Für Menschen wie mich ist das Beste gerade gut genug.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wer Kritik erntet, hat versagt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Neidisch auf mich sind vor allem diejenigen, die es zu Nichts bringen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich finde es reizvoll, meinen Mitmenschen zu zeigen, dass ich anders denke als sie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn man so gut ist wie ich, dann zieht man Neid anderer automatisch an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menschen wie ich verdienen ab und zu eine extra Chance.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Man sagt mir unbegründet nach, ich wäre aufbrausend.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich möchte in keiner Weise von meinem/meiner Partner:in abhängig sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Individualität spielt in meinem Leben eine große Rolle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn andere sich unwohl fühlen, lässt mich das kalt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich mag es, über andere zu bestimmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin ich, daran führt kein Weg vorbei.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wer sich nicht genügend um die eigenen Interessen kümmert, kommt am Ende meistens zu kurz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nur weil ich ein Mensch bin, heißt das nicht, dass ich bin wie alle anderen Menschen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich stelle mir vor, wie die anderen vor Neid erblassen, wenn ich an einem Schönheitswettbewerb teilnehmen würde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche, stets am besten von allen zu sein – ansonsten kann ich es gleich sein lassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich mich ständig mit Gefühlen anderer beschäftigen müsste, würde ich die Zeit für die wirklich wichtigen Dinge verlieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Man darf sich schon mal von Versprechen lösen, wenn man bemerkt, dass man selbst dadurch zu viele Nachteile hat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kritik an der Sache ist für mich immer Kritik an der Person.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Bedenken, dass zu viel Intimität dazu führt, dass man mich anders wahrnehmen könnte, als ich bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn es etwas zu verteilen gibt, muss man selbst dafür sorgen, dass man möglichst gut wekommt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es gibt Situationen, in denen ich mich vor Wut kaum beherrschen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manchmal wünschte ich mir, dass Menschen, die ich kenne, mich als eine mächtige Person sehen würden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn es nicht so läuft, wie ich mir das vorstelle, werde ich aggressiv.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich lege Wert auf diejenigen Dinge, die mich von anderen unterscheiden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erfolge sind für mich nur der Zwischenschritt zu noch Größerem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich träume oft davon, mein Geld mit meiner Schönheit zu verdienen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wer sich zu sehr an Beziehungen klammert, hat keine Zeit für Anderes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Werde ich kritisiert, platzt mir der Kragen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist wichtig, schon den Kindern beizubringen, dass man eigene Interessen mit Nachdruck durchsetzen muss.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es gibt niemanden in meinem Umfeld, der kompetent genug wäre, mich zu kritisieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin unersetzlich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich gebe gerne Befehle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohne mich würde auf dieser Welt etwas fehlen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Das Schicksal anderer ist mir egal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Für das, was ich erreicht habe, muss man mich einfach beneiden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mir gefällt es, wenn andere nach meiner Pfeife tanzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich auf der Titanic gewesen wäre, hätte ich das erste Rettungsboot verdient.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn mich jemand kritisiert, fühle ich mich am Boden zerstört.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Macht unterscheidet den Hirten vom Schaf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Selbstbild (2)

**Nachfolgend finden Sie einige Aussagen, die sich auf bestimmte Aspekte Ihrer Person beziehen.**

Wählen Sie bitte jeweils eine der Antwortalternativen danach aus, ob die Aussage auf Sie mehr oder weniger zutrifft. Denken Sie dabei immer an die generelle Tendenz, die Ihrer Persönlichkeit entsprechen würde, nicht an Ausnahmesituationen. Versuchen Sie, spontan zu antworten und nicht zu lange nachzugrübeln!

	trifft überhaupt nicht zu			trifft voll und ganz zu		
Ich bin ein außergewöhnlicher Mensch.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn Sie das hier lesen, wählen Sie bitte die Option rechts der Mitte, also die vierte von links.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bescheidenheit passt nicht zu mir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich erteile anderen gerne Anweisungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe einen starken Machtwillen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich möchte es in den Augen der Welt zu etwas bringen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich werde niemals zufrieden sein, bevor ich nicht alles das bekomme, was mir zusteht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich weiß, dass ich gut bin, weil ich das immer wieder gesagt bekomme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich übernehme gerne die Verantwortung, wenn Entscheidungen zu treffen sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich werde ein erfolgreicher Mensch sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich die Welt regieren würde, wäre sie ein viel angenehmerer Aufenthaltsort.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich halte mich selbst für eine gute Führungsperson.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich werde einmal ein bedeutender Mensch werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin fähiger als andere Leute.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es fällt mir leicht, andere zu manipulieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich neige dazu anzugeben, wenn sich mir Gelegenheit dafür bietet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich wünschte, jemand würde eines Tages meine Biografie schreiben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann mich meistens aus allen unangenehmen Situationen herausreden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## **Mein Körper und mein Leben**

**Die folgenden Aussagen beziehen sich auf Ihr Verhältnis zu Ihrem Körper und zum Verlauf Ihres Lebens.**

Beurteilen Sie bitte, wie sehr die jeweilige Aussage auf Sie zutrifft.

	trifft überhaupt nicht zu				trifft voll und ganz zu	
Ich fühle mich unwohl, wenn ich meine Stimme höre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auf Bildern sehe ich immer toll aus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann mich gut riechen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich anderen gegenüber ebenbürtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn das Ergebnis meiner Anstrengungen nicht so gut ist wie meine Erwartungen, dann komme ich lange Zeit nicht darüber hinweg.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich meine Ziele trotz aller Bemühungen nicht erreiche, versuche ich mich damit zu arrangieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann immer eine klare Linie in meinem Leben erkennen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Körpergeruch ist grundsätzlich unangenehm und sollte durch Kosmetika überdeckt werden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manchmal vermeide ich Deo, damit meine natürlichen Düfte mehr zur Geltung kommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auch wenn alles schief läuft, glaube ich, dass ich langfristig die Lage bewältige.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es gibt viele Aspekte an mir, die ich vor anderen verbergen möchte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manchmal kommt mir mein Leben völlig aus den Fugen geraten vor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mir bangt es davor, dass Menschen, die mir nahe stehen, mein „Wahres Ich“ erkennen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auf Partys bin ich der Hingucker.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich schaue meinen Körper gerne im Spiegel an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich wünschte, meine Stimme wäre angenehmer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich finde mich selbst attraktiv.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die meisten Brüche und Einschnitte in meinem Leben hatten im Nachhinein immer sehr viel Sinn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin dankbar für mein Aussehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich leide häufig darunter, dass ich nicht so bin, wie ich gerne wäre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Überall hört man vom Schönheitswahn – ich finde man sollte sich so akzeptieren, wie man ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich schlechte Leistungen gezeigt habe, dann sage ich mir: „Nobody is perfect“.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Andere Menschen machen mir wegen meines Aussehens Komplimente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann es nicht ausstehen, hinter meinen eigenen Ansprüchen zurück zu bleiben und leide lange darunter.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn Leute mich so kennen würden, wie ich wirklich bin, würden sie mich kritischer sehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin fasziniert von der Vielfalt der Körpergerüche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Was auf den ersten Blick wie ein Scheitern aussah, hatte später in meinem Leben auch positive Seiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gegenüber anderen verhalte ich mich anders, als wenn ich alleine bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich sexuell anziehend.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich hinter meinen eigenen Ansprüchen zurückbleibe, mache ich mir Vorwürfe und fühle mich für lange Zeit unwohl.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich könnte verzweifeln, wenn ich daran denke, was in meinem Leben schon alles schief gegangen ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Man sollte sich nicht immer damit beschäftigen, wie man sein will, sondern sich ganz auf das konzentrieren, was man im Moment ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich wäre gern eine völlig andere Person.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich glaube an mich selbst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Über manches, was in meinem Leben nicht geklappt hat, werde ich nie hinweg kommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manche meiner Körpergerüche sind besser als jedes Deo oder Eau de Toilette.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich höre meine Stimme sehr gerne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In der schlimmsten Niederlage glaube ich, dass ich aufstehe wie der Phönix aus der Asche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Das meiste, was mir im Leben passiert ist, hat sich später als ausgesprochen sinnvoll herausgestellt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin mit meinem Aussehen zufrieden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sei meine Leistung noch so groß - zufrieden werde ich damit nie sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Stimme hat einen sehr schönen Klang.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selbst wenn ich Geld für eine Schönheitsoperation hätte, würde ich keine machen lassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei dem meisten, was mir im Leben so passiert ist, hatte ich den Eindruck, irgendwie sollte es so sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
An dieser Stelle wählen Sie 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"/>

Bei anderen komme ich so rüber, wie ich bin.

☐☐☐☐☐☐

Bei mir weiß jede Person gleich, mit wem sie es zu tun hat.

☐☐☐☐☐☐

## **Selbstfürsorge**

**Im Folgenden sehen Sie verschiedene Aussagen zu ihrem Bild von und ihrem Umgang mit sich selbst.**

Bitte entscheiden Sie, inwieweit diese auf Sie im Allgemeinen zutreffen. Wenn Sie unsicher sind, wählen Sie bitte die Alternative, die am ehesten auf Sie zutrifft.

	trifft überhaupt nicht zu				trifft voll und ganz zu	
Ich fühle mich im Frieden mit mir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nehme mir die Zeit, Dinge zu machen, die mir guttun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nehme mir Zeit, um mich zu reflektieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin im Kontakt mit meinen Gefühlen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nehme meine Gefühle wahr.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich schenke meinem Körper Beachtung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich akzeptiere meinen Körper, auch wenn er nicht meinen Vorstellungen entspricht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich finde mich in Ordnung, so wie ich bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nehme mir Zeit für mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich entscheide bewusst, mit wem ich meine Freizeit verbringe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nehme meine körperlichen Empfindungen wahr.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nehme die Signale meines Körpers wahr.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich vernachlässige es, mir etwas Gutes zu tun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich setze mich mit meinen Gedanken auseinander.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich akzeptiere, was ich denke, auch wenn es unangenehm ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich wohl, so wie ich bin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich mache körperliche Aktivitäten, die mir guttun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es wäre besser, wenn ich einige meiner Gedanken nicht haben würde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich weiß, welche Menschen und Aktivitäten mir guttun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mir ist bewusst, was in mir vorgeht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin mit meinem Körper nicht im Frieden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich schenke meinen Gefühlen keine Aufmerksamkeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe eine wohlwollende Haltung mir gegenüber.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nehme meinen Körper so an, wie er ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich übernehme Verantwortung dafür, dass es mir gut geht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich kümmere mich um meine Gesundheit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich achte darauf, dass es mir körperlich gut geht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Die Menschheit

**Kontakte mit anderen Menschen können unterschiedliche Empfindungen auslösen. Manchmal positive, manchmal negative und manchmal auch beides gleichermaßen.**

Im Folgenden bitten wir Sie, Ihre Empfindungen gegenüber anderen Menschen und der Menschheit an sich anzugeben.

	trifft überhaupt nicht zu					trifft voll und ganz zu
Die Menschheit begeistert mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin sehr daran interessiert, die Sichtweisen anderer Menschen zu verstehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich mag die Menschheit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Menschheit beeindruckt mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe im Allgemeinen eine positive Einstellung gegenüber anderen Menschen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin daran interessiert, etwas über die Erfahrungen von anderen Menschen zu hören.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Menschheit fasziniert mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich empfinde den Kontakt mit anderen Menschen als angenehm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich empfinde positive Gefühle gegenüber der Menschheit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin motiviert, andere Menschen besser kennenzulernen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe das Gefühl, bei anderen Menschen dazuzugehören.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich wohl, wenn ich mich mit anderen Menschen aufhalte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich kann bei anderen Menschen ich selbst sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich empfinde eine tiefe Verbundenheit mit anderen Menschen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich empfinde ein verwandtschaftliches Verhältnis zur Menschheit.	<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 an dieser weiteren Erhebung teilgenommen haben. Wir wünschen Ihnen bis zur nächsten Woche eine gute Zeit!

## 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.