

Fragebogen zu Gedanken und Gefühlen

Name / Code: _____

Datum: _____

Sie finden hier eine Liste von Aussagen zu verschiedenen Lebensbereichen.

Bitte lesen Sie jede Aussage und kreuzen Sie an, wie sehr Sie ihr zustimmen oder wie sehr Sie sie ablehnen.

Da es hierbei keine "richtigen" oder "falschen" Antworten gibt, können Sie sich auf den ersten Eindruck verlassen, der Ihnen als Antwort in den Sinn kommt.

	<i>Stimme überhaupt nicht zu</i>	<i>Stimme eher nicht zu</i>	<i>Stimme teils zu / teils nicht zu</i>	<i>Stimme eher zu</i>	<i>Stimme vollkommen zu</i>
1) Ich habe oft das Gefühl, meine eigenen Wünsche denen von anderen Leuten unterordnen zu müssen.	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----
2) Ich schäme mich für mich.	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----
3) Ich fühle mich meistens einsam.	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----
4) Leute, die zunächst großartig erscheinen, erweisen sich später oft als große Enttäuschung.	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----
5) Ich kann Anforderungen oder Erwartungen an mich nicht erfüllen, obwohl ich das sollte.	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----
6) So wie ich bin, kann man mich nicht akzeptieren.	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----
7) Menschen reagieren auf mich tendenziell so, daß sie mich entweder mit Liebe überwältigen oder mich verlassen.	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----
8) Nie ist jemand da, der sich für mich stark macht.	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----
9) Es ist mir nicht möglich, mich selbst zu kontrollieren.	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----
10) Enge zwischenmenschliche Beziehungen sind bedrohlich.	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----
11) Andere sind gefährlich und meinen es böse.	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----
12) Manchmal bin ich mir nicht sicher, ob ich mich als Mann oder als Frau fühle.	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----
13) Es fällt mir extrem schwer, mit dem Ende einer Beziehung zurechtzukommen.	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----
14) Gelegentlich habe ich starke Gefühlsausbrüche, und ich weiß nicht warum.	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----
15) Ich scheine Leute, die mir nahe stehen, fast dazu zu ermuntern, mir weh zu tun.	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----
16) Wenn ich einen Fehler mache, sollte ich alles hinschmeißen.	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----
17) Mein Gefühl darüber, wer ich bin, ändert sich häufig.	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----	O-----O-----

	<i>Stimme überhaupt nicht zu</i>	<i>Stimme eher nicht zu</i>	<i>Stimme teils zu / teils nicht zu</i>	<i>Stimme eher zu</i>	<i>Stimme voll- kommen zu</i>
18) Ich bin sehr leicht zu verletzen.	O-----O-----O-----O-----O				
19) Irgendwie bin ich ziellos und weiß nicht, wo es mit mir in meinem Leben hingehen soll.	O-----O-----O-----O-----O				
20) Man kann anderen nicht trauen.	O-----O-----O-----O-----O				
21) Es ist befreiend, Dinge zu zerstören, wenn man wütend ist.	O-----O-----O-----O-----O				
22) Manchmal möchte ich mich selbst verletzen.	O-----O-----O-----O-----O				
23) Mein Leben ist eine Aneinanderreihung von Katastrophen.	O-----O-----O-----O-----O				
24) Ich verachte jede Form von Schwäche.	O-----O-----O-----O-----O				
25) Ich sollte meine Gefühle immer kontrollieren.	O-----O-----O-----O-----O				
26) Ich verstehe es ja selbst nicht, aber manchmal tue ich Leuten weh, obwohl ich sie sehr mag.	O-----O-----O-----O-----O				
27) In den meisten Situationen bin ich machtlos.	O-----O-----O-----O-----O				
28) Oft erscheint es mir der einzige Ausweg zu sein, mir selbst etwas anzutun.	O-----O-----O-----O-----O				
29) Ich komme alleine nicht zurecht. Ich brauche immer jemanden, auf den ich mich verlassen kann.	O-----O-----O-----O-----O				
30) Meine Gefühle anderen gegenüber wechseln häufig zwischen Liebe und Haß.	O-----O-----O-----O-----O				
31) Ich fühle mich oft innerlich leer.	O-----O-----O-----O-----O				
32) Gefühle sind gefährlich.	O-----O-----O-----O-----O				
33) Manche von meinen Freunden wären überrascht, wenn sie wüßten, wie verschieden ich mich in unterschiedlichen Situationen verhalte.	O-----O-----O-----O-----O				
34) Ich hasse mich.	O-----O-----O-----O-----O				
35) Niemand, der weiß, wie ich <i>wirklich</i> bin, würde gerne mit mir zusammen bleiben.	O-----O-----O-----O-----O				
36) Ich hatte schon immer große Angst davor, Leute zu verlieren, die mir nahe stehen.	O-----O-----O-----O-----O				
37) Andere verstehen oft nicht, wie ich mich fühle.	O-----O-----O-----O-----O				