

Code: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_  
Alter: \_\_\_\_\_  
Geschlecht: \_\_\_\_\_

**RSQ**  
**Erw. – dt. Version**

In den unten aufgeführten Fragen werden verschiedene Situationen beschrieben. Manche dieser Situationen sind für verschiedene Menschen mehr oder weniger beunruhigend. Stellen Sie sich jede dieser Situationen für sich persönlich vor, und kreuzen Sie jeweils an, wie Sie sich dabei fühlen würden.

Bitte beantworten Sie dabei jeweils die folgenden zwei Fragen:

- a) Wie **angespannt** oder **beunruhigt** wären Sie in dieser Situation?
- b) Für wie wahrscheinlich halten Sie bestimmte Reaktionen Ihrer/s Interaktionspartner/s in der jeweiligen Situation?

1. Sie bitten einen Kollegen an Ihrem Arbeitsplatz, Ihnen eine Frage zum Arbeitsablauf zu beantworten.

- a) Wie **angespannt** oder **beunruhigt** wären Sie in dieser Situation, in der Sie die Reaktion Ihres Kollegen erwarten?

**nicht beunruhigt**

**sehr beunruhigt**

1    2    3    4    5    6

- b) Für wie wahrscheinlich würden Sie es halten, dass er/sie gerne Ihre Frage beantwortet?

**sehr unwahrscheinlich**

**sehr wahrscheinlich**

1    2    3    4    5    6

2. Sie fragen Ihren Partner/Ihre Partnerin, ob er/sie mit Ihnen zusammenziehen möchte.

- a) Wie **angespannt** oder **beunruhigt** wären Sie in dieser Situation, in der Sie die Reaktion Ihres/r Partners/in erwarten?

**nicht beunruhigt**

**sehr beunruhigt**

1    2    3    4    5    6

- b) Für wie wahrscheinlich würden Sie es halten, dass er/sie mit Ihnen zusammenziehen möchte?

**sehr unwahrscheinlich**

**sehr wahrscheinlich**

1    2    3    4    5    6

*Bitte umblättern!*

3. Sie bitten eine Ihnen nahe stehende Person bei einer Entscheidung, bezüglich Ihrer beruflichen Zukunft, zu helfen.

a) Wie **angespannt oder beunruhigt** wären Sie in dieser Situation, in der Sie die Person um Rat bitten?

**nicht beunruhigt**

**sehr beunruhigt**

1    2    3    4    5    6

b) Für wie wahrscheinlich würden Sie es halten, dass die Person Ihnen helfen wird?

**sehr unwahrscheinlich**

**sehr wahrscheinlich**

1    2    3    4    5    6

4. Sie fragen jemand, den Sie nicht gut kennen, ob er/sie mit Ihnen ausgehen möchte.

a) Wie **angespannt oder beunruhigt** wären Sie in dieser Situation, bei der Nachfrage, ob die Person mit Ihnen ausgehen wird oder nicht?

**nicht beunruhigt**

**sehr beunruhigt**

1    2    3    4    5    6

b) Für wie wahrscheinlich würden Sie es halten, dass diese Person mit Ihnen ausgeht?

**sehr unwahrscheinlich**

**sehr wahrscheinlich**

1    2    3    4    5    6

5. Ihr Partner/Ihre Partnerin plant heute Abend mit Freunden/innen auszugehen. Sie möchten aber gerne, dass er/sie den Abend mit Ihnen verbringt, und sagen ihm/ihr dies.

a) Wie **angespannt oder beunruhigt** wären Sie in dieser Situation, in der Erwartung, ob Ihr/Ihre Partner/Partnerin zu hause bleibt oder nicht?

**nicht beunruhigt**

**sehr beunruhigt**

1    2    3    4    5    6

b) Für wie wahrscheinlich würden Sie es halten, dass Ihr/e Partner/in auf Ihr Anliegen eingeht?

**sehr unwahrscheinlich**

**sehr wahrscheinlich**

1    2    3    4    5    6

*Bitte umblättern!*

6. Sie bitten eine nahe stehende Person um einen größeren Geldbetrag für eine dringende Anschaffung (z.B. Waschmaschine).

a) Wie **angespannt oder beunruhigt** wären Sie in dieser Situation, bei der Nachfrage, ob die Person Ihnen den benötigten Geldbetrag geben wird oder nicht?

**nicht beunruhigt**

**sehr beunruhigt**

1 2 3 4 5 6

b) Für wie wahrscheinlich würden Sie es halten, dass Ihnen die Person finanziell aushilft?

**sehr unwahrscheinlich**

**sehr wahrscheinlich**

1 2 3 4 5 6

7. Sie verstehen in einer Unterrichtsstunde Ihrer Weiterbildung oder Umschulung einen Teil des Lehrstoffes nicht. Sie bitten den Leiter nach der Unterrichtsstunde, Ihnen noch einmal einige Inhalte zu erklären.

a) Wie **angespannt oder beunruhigt** wären Sie in dieser Situation, nach Ihrer Bitte an den Lehrer um weitere Erklärungen zum Lehrstoff, extra für Sie?

**nicht beunruhigt**

**sehr beunruhigt**

1 2 3 4 5 6

b) Für wie wahrscheinlich würden Sie es halten, dass Ihnen Ihr Lehrer nochmals Teile des Lehrstoffes erläutert?

**sehr unwahrscheinlich**

**sehr wahrscheinlich**

1 2 3 4 5 6

8. Sie haben irgendetwas getan oder gesagt, was einen engen Freund oder eine enge Freundin ziemlich verletzt hat. Nun wenden Sie sich ihm/ihr wieder zu.

a) Wie **angespannt oder beunruhigt** wären Sie in dieser Situation, bei dem Gedanken daran, ob er/sie wieder mit Ihnen sprechen wird oder nicht?

**nicht beunruhigt**

**sehr beunruhigt**

1 2 3 4 5 6

b) Für wie wahrscheinlich würden Sie es halten, dass er/sie wieder mit Ihnen spräche, um die Angelegenheit zu klären?

**sehr unwahrscheinlich**

**sehr wahrscheinlich**

1 2 3 4 5 6

*Bitte umblättern!*

9. Sie fragen jemand an Ihrem Arbeitsplatz, ob er/sie mit Ihnen einen Kaffee trinken geht.

a) Wie **angespannt oder beunruhigt** wären Sie in diesem Moment bei dem Gedanken daran, ob die Person mit Ihnen einen Kaffee trinken geht?

**nicht beunruhigt**

**sehr beunruhigt**

1 2 3 4 5 6

b) Für wie wahrscheinlich würden Sie es halten, dass der-/diejenige mit Ihnen einen Kaffee trinken geht?

**sehr unwahrscheinlich**

**sehr wahrscheinlich**

1 2 3 4 5 6

10. Sie haben in einer Teambesprechung eine andere Meinung zu einem Problem, als das Team. Sie erläutern ihre Position und erwarten Stellungnahmen der anderen Teilnehmer.

a) Wie **angespannt oder beunruhigt** wären Sie in dieser Situation, in der Erwartung, dass Ihre Meinung beachtet und berücksichtigt wird?

**nicht beunruhigt**

**sehr beunruhigt**

1 2 3 4 5 6

b) Für wie wahrscheinlich würden Sie es halten, dass Ihre Meinung berücksichtigt wird?

**sehr unwahrscheinlich**

**sehr wahrscheinlich**

1 2 3 4 5 6

11. Sie fragen einen guten Freund/in, ob er/sie mit Ihnen in Urlaub fahren wird.

a) Wie **angespannt oder beunruhigt** wären Sie in dieser Situation, bei der Frage, ob Ihr Freund/Ihre Freundin mit Ihnen verreisen wird?

**nicht beunruhigt**

**sehr beunruhigt**

1 2 3 4 5 6

b) Für wie wahrscheinlich würden Sie es halten, dass er/sie mit Ihnen verreisen wird.

**sehr unwahrscheinlich**

**sehr wahrscheinlich**

1 2 3 4 5 6

*Bitte umblättern!*

12. Nach einem heftigen Streit am Vortag, rufen Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin an und sagen ihm/ihr, dass Sie ihn/sie treffen wollen.

a) Wie **angespannt oder beunruhigt** wären Sie in dieser Situation, bei dem Gedanken daran, ob Ihr Partner/Ihre Partnerin Sie sehen will oder nicht?

<b>nicht beunruhigt</b>						<b>sehr beunruhigt</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	

b) Für wie wahrscheinlich würden Sie es halten, dass er/sie Sie sehen will?

<b>sehr unwahrscheinlich</b>						<b>sehr wahrscheinlich</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	

13. Sie fragen einen Freund/in, ob Sie etwas von ihm/ihr ausleihen könnten (z. B. ein Mountainbike).

a) Wie **angespannt oder beunruhigt** wären Sie in dieser Situation, in der Erwartung, ob Ihr/e Freund/in bereit wäre, es Ihnen auszuleihen?

<b>nicht beunruhigt</b>						<b>sehr beunruhigt</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	

b) Für wie wahrscheinlich würden Sie es halten, dass er/sie es Ihnen ausleiht?

<b>sehr unwahrscheinlich</b>						<b>sehr wahrscheinlich</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	

14. Sie bitten eine nahe stehende Person, Sie zu einem für Sie sehr wichtigen Anlass, zu begleiten (z.B. Arztbesuch, Gerichtstermin).

a) Wie **angespannt oder beunruhigt** wären Sie in dieser Situation, bei dem Gedanken, ob die Person mit kommen wird oder nicht?

<b>nicht beunruhigt</b>						<b>sehr beunruhigt</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	

b) Für wie wahrscheinlich würden Sie es halten, dass der-/diejenige Ihnen zusagt?

<b>sehr unwahrscheinlich</b>						<b>sehr wahrscheinlich</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	

*Bitte umblättern!*

15. Sie fragen einen Freund/in, ob er/sie Ihnen einen großen Gefallen tun würde.

- a) Wie **angespannt oder beunruhigt** wären Sie in dieser Situation, bei dem Gedanken daran, ob er/sie Ihnen den Gefallen tut.

**nicht beunruhigt**

1    2    3    4    5    6

**sehr beunruhigt**

- b) Für wie wahrscheinlich würden Sie es halten, dass er/sie Ihnen den Gefallen tut.

**sehr unwahrscheinlich**

1    2    3    4    5    6

**sehr wahrscheinlich**

16. Sie fragen Ihren Partner/Ihre Partnerin, ob er/sie Sie wirklich liebt.

- a) Wie **angespannt oder beunruhigt** wären Sie in dieser Situation, bei dem Gedanken daran, ob Ihr Partner/Ihre Partnerin „ja“ sagen wird?

**nicht beunruhigt**

1    2    3    4    5    6

**sehr beunruhigt**

- b) Für wie wahrscheinlich würden Sie es halten, dass er/sie „ja“ sagt.

**sehr unwahrscheinlich**

1    2    3    4    5    6

**sehr wahrscheinlich**

17. Sie gehen auf eine Party und Ihnen fällt jemand am anderen Ende des Raumes auf. Sie fragen ihn/sie, ob er/sie mit Ihnen tanzt.

- a) Wie **angespannt oder beunruhigt** wären Sie in dieser Situation, in der Erwartung, dass der-/diejenige mit Ihnen tanzt oder nicht?

**nicht beunruhigt**

1    2    3    4    5    6

**sehr beunruhigt**

- b) Für wie wahrscheinlich würden Sie es halten, dass diese Person mit Ihnen tanzen wird.

**sehr unwahrscheinlich**

1    2    3    4    5    6

**sehr wahrscheinlich**

*Bitte umblättern!*

18. Sie fragen Ihren Partner/Ihre Partnerin, mit dem/der Sie noch nicht sehr lange zusammen sind, ob er/sie Ihre Eltern kennen lernen will.

- a) Wie **angespannt oder beunruhigt** wären Sie in dieser Situation, bei der Nachfrage, ob er/sie Ihre Eltern kennen lernen will oder nicht?

**nicht beunruhigt**

1    2    3    4    5    6

**sehr beunruhigt**

- b) Für wie wahrscheinlich würden Sie es halten, dass Ihr/e Partner/in Ihre Eltern gerne kennen lernen will.

**sehr unwahrscheinlich**

1    2    3    4    5    6

**sehr wahrscheinlich**

19. Sie kommen allein auf eine Party. Niemand bemerkt Ihr Eintreten. Sie sprechen einen Bekannten an, der sich intensiv mit jemand anderem unterhält.

- a) Wie **angespannt oder beunruhigt** wären Sie in dieser Situation auf der Party?

**nicht beunruhigt**

1    2    3    4    5    6

**sehr beunruhigt**

- b) Für wie wahrscheinlich würden Sie es halten, dass der Bekannte und andere Gäste Ihnen Beachtung schenken?

**sehr unwahrscheinlich**

1    2    3    4    5    6

**sehr wahrscheinlich**

20. Sie können eine Arbeit nicht fristgerecht fertig stellen und bitten den Auftraggeber um eine Fristverlängerung.

- a) Wie **angespannt oder beunruhigt** wären Sie in dieser Situation beim Warten auf eine Fristverlängerung?

**nicht beunruhigt**

1    2    3    4    5    6

**sehr beunruhigt**

- b) Für wie wahrscheinlich würden Sie es halten, dass sie eine Fristverlängerung bekommen?

**sehr unwahrscheinlich**

1    2    3    4    5    6

**sehr wahrscheinlich**

*Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!*