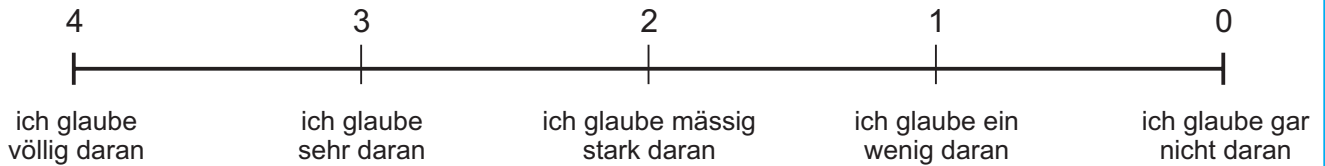


## Fragebogen persönlicher Überzeugungen

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Bitte lesen Sie die unten wiedergegebenen Aussagen, und schätzen Sie, wie stark Sie an diese glauben. Versuchen Sie zu beurteilen, wie Sie sich bezüglich jeder dieser Aussagen die meiste Zeit über fühlen.



### Beispiel

1. Die Welt ist ein gefährlicher Ort.  
 (Bitte die gewählte Zahl einkreisen.)

### Wie sehr glauben Sie dies?

4	3	2	1	0
völlig	sehr	mässig	ein wenig	gar nicht

	4	3	2	1	0
1. Ich bin im Umgang mit anderen Menschen unbeholfen und bin in beruflichen und sozialen Zusammenhängen nicht erwünscht.	4	3	2	1	0
2. Andere Menschen verhalten sich möglicherweise kritisch, gleichgültig, herabsetzend oder zurückweisend.	4	3	2	1	0
3. Ich kann unangenehme Gefühle nicht ertragen.	4	3	2	1	0
4. Wenn andere Menschen mir nahe kommen, werden sie entdecken, wie ich «wirklich» bin, und mich ablehnen.	4	3	2	1	0
5. Als minderwertig oder unzulänglich blossgestellt zu werden ist für mich unerträglich.	4	3	2	1	0
6. Ich sollte unangenehme Situationen um jeden Preis vermeiden.	4	3	2	1	0
7. Wenn ich etwas Unangenehmes empfinde oder denke, sollte ich versuchen, es wegzuwischen oder mich abzulenken, indem ich z. B. an etwas anderes denke, mir einen Drink genehmige, eine Pille konsumiere oder fernsehe.	4	3	2	1	0
8. Ich sollte Situationen meiden, in denen ich Aufmerksamkeit auf mich ziehe, oder mich so unauffällig wie möglich verhalten.	4	3	2	1	0
9. Unangenehme Gefühle ufern aus und geraten ausser Kontrolle.	4	3	2	1	0

		<b>Wie sehr glauben Sie dies?</b>				
		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
		völlig	sehr	mässig	ein wenig	gar nicht
<b>10.</b>	Wenn andere mich kritisieren, trifft das, was sie mir vorwerfen, wohl zu.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>11.</b>	Es ist besser, nichts zu tun, als etwas zu versuchen, das vielleicht nicht glückt.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>12.</b>	Wenn ich über ein Problem nicht nachdenke, brauche ich nichts dagegen tun.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>13.</b>	Wenn in einer Beziehung Anzeichen für Spannungen auftreten, taugt die Beziehung nichts mehr, und ich sollte sie abbrechen.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>14.</b>	Wenn ich ein Problem ignoriere, verschwindet es von selbst.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>15.</b>	Ich bin bedürftig und schwach.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>16.</b>	Ich brauche ständig jemanden um mich, der mir hilft, das Nötige zu tun und mit negativen Ereignissen fertig zu werden.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>17.</b>	Mein Helfer oder meine Helferin ist in der Lage, nährend, unterstützend und selbstsicher zu sein - wenn er oder sie dies will.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>18.</b>	Auf mich selbst gestellt, bin ich hilflos.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>19.</b>	Ich bin im Grunde allein - sofern es mir nicht gelingt, eine Verbindung zu einem Stärkeren aufzubauen.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>20.</b>	Das Schlimmste, was mir passieren könnte, wäre, dass ich verlassen werde.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>21.</b>	Wenn ich nicht geliebt werde, werde ich immer unglücklich bleiben.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>22.</b>	Ich sollte nie etwas tun, was meine Unterstützer oder Helfer verletzt.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>23.</b>	Ich sollte mich nicht unterwürfig verhalten, um ihn oder sie bei Laune zu halten.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>24.</b>	Ich muss dafür sorgen, dass ich jederzeit Kontakt zu ihm oder ihr aufnehmen kann.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>

		<b>Wie sehr glauben Sie dies?</b>				
		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
		völlig	sehr	mässig	ein wenig	gar nicht
<b>25.</b>	Ich sollte eine möglichst enge Beziehung aufbauen.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>26.</b>	Ich kann selbständig keine Entscheidungen treffen.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>27.</b>	Ich bin nicht in der Lage, auf die Weise mit Problemen fertig zu werden, wie andere Menschen es können.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>28.</b>	Ich brauche andere, die mir helfen, Entscheidungen zu treffen, oder die mir sagen, was ich tun soll.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>29.</b>	ich bin unabhängig, brauche aber andere Menschen, die mir helfen, meine Ziele zu erreichen.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>30.</b>	Ich kann meinen Respekt vor mir selbst nur bewahren, indem ich meine Position indirekt zum Ausdruck bringe - beispielsweise indem ich Anweisungen nicht exakt ausführe.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>31.</b>	Ich habe gern Kontakt zu anderen Menschen, aber ich bin nicht bereit, mich deswegen von ihnen dominieren zu lassen.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>32.</b>	Autoritätsfiguren haben die Neigung, zudringlich zu werden, Ansprüche zu stellen, sich einzumischen und Kontrolle ausüben zu wollen.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>33.</b>	Ich muss mich dem Dominanzstreben von Autoritäten widersetzen, darf aber andererseits ihr Wohlwollen und ihre Billigung nicht aufs Spiel setzen.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>34.</b>	Von anderen kontrolliert oder dominiert zu werden ist nicht akzeptabel.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>35.</b>	Ich muss Dinge auf meine Art tun.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>36.</b>	Termine einzuhalten, an mich gerichtete Forderungen zu erfüllen und mich an die Vorstellungen anderer anzupassen sind direkte Angriffe auf meinen Stolz und mein Unabhängigkeitsgefühl.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>37.</b>	Wenn ich mich an Regeln halte, wie andere Menschen es von mir erwarten, behindert das meine Handlungsfreiheit.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>38.</b>	Am besten bringe ich meinen Ärger nicht direkt zum Ausdruck, sondern lasse meinen Unmut erkennen, indem ich «Sand ins Getriebe» streue.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>

		<b>Wie sehr glauben Sie dies?</b>				
		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
		völlig	sehr	mässig	ein wenig	gar nicht
<b>39.</b>	Ich weiss, was für mich am besten ist, und andere Menschen sollten mir nicht sagen wollen, was ich tun soll.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>40.</b>	Regeln sind willkürliche Festlegungen, die mich hindern, mich zu entfalten.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>41.</b>	Andere Menschen stellen oft zu viele Forderungen.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>42.</b>	Wenn mir andere als zu rechthaberisch erscheinen, bin ich berechtigt, ihre Forderungen zu ignorieren.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>43.</b>	Ich bin für mich selbst und andere Menschen völlig verantwortlich.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>44.</b>	Wenn ich sichergehen will, dass die notwendigen Dinge getan werden, kann ich mich nur auf mich selbst verlassen.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>45.</b>	Andere Menschen nehmen die Dinge in der Regel zu leicht, verhalten sich unverantwortlich und sind zügellos oder inkompetent.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>46.</b>	Man sollte alles, was man tut, in jeder Hinsicht perfekt machen.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>47.</b>	Ich brauche Ordnungen, Systeme und Regeln, um die mir gestellte Aufgabe gut erledigen zu können.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>48.</b>	Wenn ich mich nicht auf Systeme stützen kann, geht alles in die Binsen.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>49.</b>	Jeder Mangel oder Fehler bei der Ausführung einer Aufgabe kann zu einer Katastrophe führen.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>50.</b>	Um ein Scheitern zu verhindern, muss man sich ständig an den höchsten Massstäben orientieren.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>51.</b>	Ich muss die völlige Kontrolle über meine Emotionen erlangen.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>52.</b>	Andere Menschen sollen sich meinen Vorstellungen entsprechend verhalten.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>53.</b>	Wenn meine Leistungen nicht höchsten Ansprüchen genügen, werde ich scheitern.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>

		<b>Wie sehr glauben Sie dies?</b>				
		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
		völlig	sehr	mässig	ein wenig	gar nicht
<b>54.</b>	Mängel, Fehler und Makel sind unverzeihlich.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>55.</b>	Einzelheiten sind extrem wichtig.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>56.</b>	Meine Art, Dinge zu tun, ist grundsätzlich die beste.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>57.</b>	Ich muss auf mich aufpassen.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>58.</b>	Vorhaben lassen sich am besten durch Zwang oder List in die Tat umsetzen.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>59.</b>	Wir leben in einem Dschungel, in dem die Stärksten überleben.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>60.</b>	Andere werden mich «alle machen», wenn ich ihnen nicht zuvorkomme.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>61.</b>	Es ist nicht wichtig, Versprechen zu halten oder Schulden zu begleichen.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>62.</b>	Lügen und Betrügen sind in Ordnung, wenn man sich nicht dabei erwischen lässt.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>63.</b>	Ich bin unfair behandelt worden, und ich habe ein Recht auf den mir zustehenden Anteil, was immer das bedeuten mag.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>64.</b>	Andere Menschen sind schwach, und verdienen es, übervorteilt zu werden.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>65.</b>	Wenn ich andere Menschen nicht schikaniere, werden sie mich schikanieren.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>66.</b>	Ich darf alles tun, woran mich niemand hindern kann.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>67.</b>	Was andere über mich denken, spielt keine Rolle.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>68.</b>	Wenn ich etwas will, sollte ich alles tun, um mein Ziel zu erreichen.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>69.</b>	Solange ich mit dem, was ich tue, «durchkomme», brauche ich mir wegen eventueller negativer Konsequenzen keine Sorgen zu machen.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>70.</b>	Wenn andere Menschen nicht in der Lage sind, sich um ihre eigenen Interessen zu kümmern, ist das ihr Problem.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>

		<b>Wie sehr glauben Sie dies?</b>				
		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
		völlig	sehr	mässig	ein wenig	gar nicht
<b>71.</b>	Ich bin ein ganz besonderer Mensch.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>72.</b>	Weil ich den meisten anderen Menschen so weit überlegen bin, habe ich das Recht auf eine besondere Behandlung und auf Privilegien.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>73.</b>	Ich brauche mich nicht an die für andere Menschen geltenden Regeln zu halten.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>74.</b>	Es ist sehr wichtig, Anerkennung, Lob und Bewunderung zu ernten.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>75.</b>	Wenn andere meinen Status nicht respektieren, sollten sie bestraft werden.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>76.</b>	Anderer Menschen sollten meine Bedürfnisse befriedigen.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>77.</b>	Anderer Menschen sollten erkennen, dass ich jemand Besonderes bin.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>78.</b>	Wenn andere mir nicht mit dem Respekt begegnen, den ich verdiene, oder wenn ich nicht bekomme, worauf ich ein Anrecht habe, ist das für mich untragbar.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>79.</b>	Anderer Menschen verdienen die Bewunderung oder den Reichtum, den sie erhalten, nicht.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>80.</b>	Anderer Menschen haben kein Recht, mich zu kritisieren.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>81.</b>	Die Bedürfnisse anderer Menschen sollten meinen eigenen nicht in die Quere kommen.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>82.</b>	Weil ich so begabt bin, sollten andere Menschen sich bemühen, meine Karriere zu fördern.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>83.</b>	Nur Menschen, die so intelligent sind wie ich, verstehen mich.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>84.</b>	Ich habe allen Grund zu erwarten, dass mir Grosses gelingen wird.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>85.</b>	Ich bin ein interessanter und anregender Mensch.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>86.</b>	Um glücklich zu sein, brauche ich andere Menschen, die mir Beachtung schenken.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>87.</b>	Wenn ich andere Menschen nicht unterhalte oder beeindrucke, bin ich nichts.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>88.</b>	Wenn ich anderen Menschen keinen Gefallen tue und sie mir dadurch nicht verpflichtet, werden sie mich nicht mögen.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>

		<b>Wie sehr glauben Sie dies?</b>				
		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
		völlig	sehr	mässig	ein wenig	gar nicht
<b>89.</b>	Ich erreiche, was ich will, indem ich andere Menschen blende oder amüsiere.	4	3	2	1	0
<b>90.</b>	Wenn andere Menschen nicht sehr positiv auf mich reagieren, taugen sie nichts.	4	3	2	1	0
<b>91.</b>	Es ist schrecklich, wenn andere Menschen mich ignorieren.	4	3	2	1	0
<b>92.</b>	Ich sollte stets im Zentrum der allgemeinen Aufmerksamkeit stehen.	4	3	2	1	0
<b>93.</b>	Ich brauche mir nicht die Mühe zu machen, die Dinge zu durchdenken - ich kann einfach meinem «Bauchgefühl» folgen.	4	3	2	1	0
<b>94.</b>	Wenn ich andere Menschen gut unterhalte, bemerken sie meine Schwächen nicht.	4	3	2	1	0
<b>95.</b>	Ich kann Langeweile nicht ertragen	4	3	2	1	0
<b>96.</b>	Wenn ich mich danach fühle, etwas zu tun, sollte ich nicht zögern und es tun.	4	3	2	1	0
<b>97.</b>	Anderer Menschen schenken mir ihre Aufmerksamkeit nur, wenn ich mich extrem verhalte.	4	3	2	1	0
<b>98.</b>	Gefühle und Intuition sind wesentlich wichtiger als rationales Denken und Planung.	4	3	2	1	0
<b>99.</b>	Was andere Menschen über mich denken, spielt keine Rolle.	4	3	2	1	0
<b>100.</b>	Für mich ist es wichtig, frei und von anderen unabhängig zu sein.	4	3	2	1	0
<b>101.</b>	Mit macht es mehr Freude, Dinge allein zu tun, als zusammen mit anderen etwas zu unternehmen.	4	3	2	1	0
<b>102.</b>	In vielen Situationen ist mir mehr damit gedient, wenn man mich in Ruhe lässt.	4	3	2	1	0
<b>103.</b>	Ich lasse mich in meinen Beschlüssen nicht von anderen beeinflussen.	4	3	2	1	0
<b>104.</b>	Enge Beziehungen zu anderen Menschen sind mir nicht wichtig.	4	3	2	1	0
<b>105.</b>	Ich setze mir eigene Ziele und Massstäbe.	4	3	2	1	0
<b>106.</b>	Meine Privatsphäre ist mir wichtiger als Nähe zu anderen.	4	3	2	1	0

	<b>Wie sehr glauben Sie dies?</b>				
	<b>4</b> völlig	<b>3</b> sehr	<b>2</b> mässig	<b>1</b> ein wenig	<b>0</b> gar nicht
<b>107.</b> Was andere Menschen denken, spielt für mich keine Rolle.	4	3	2	1	0
<b>108.</b> Ich komme zurecht, ohne dass mir jemand hilft.	4	3	2	1	0
<b>109.</b> Es ist besser allein zu sein, als sich auf andere Menschen «festgenagelt» zu fühlen.	4	3	2	1	0
<b>110.</b> Ich sollte mich anderen niemals anvertrauen.	4	3	2	1	0
<b>111.</b> Ich kann andere für meine Zwecke benutzen, solange ich mich nicht in eine Beziehung zu ihnen verstricke.	4	3	2	1	0
<b>112.</b> Beziehungen sind chaotisch und schränken die Freiheit ein.	4	3	2	1	0
<b>113.</b> Ich kann anderen Menschen nicht vertrauen.	4	3	2	1	0
<b>114.</b> Andere Menschen verfolgen verborgene Absichten.	4	3	2	1	0
<b>115.</b> Wenn ich nicht aufpasse, werden andere versuchen, mich zu benutzen oder zu manipulieren.	4	3	2	1	0
<b>116.</b> Ich muss ständig auf der Hut sein.	4	3	2	1	0
<b>117.</b> Oft versuchen andere absichtlich, mich zu ärgern.	4	3	2	1	0
<b>118.</b> Ich gerate in ernste Schwierigkeiten, wenn ich zulasse, dass andere glauben, sie könnten mich ungestraft schlecht behandeln.	4	3	2	1	0
<b>119.</b> Wenn andere etwas über mein Privatleben herausfinden, werden sie es gegen mich verwenden.	4	3	2	1	0
<b>120.</b> Menschen sagen oft etwas anderes, als sie tatsächlich meinen.	4	3	2	1	0
<b>121.</b> Jemand, dem ich mich nahe fühle, kann sich treulos verhalten.	4	3	2	1	0