

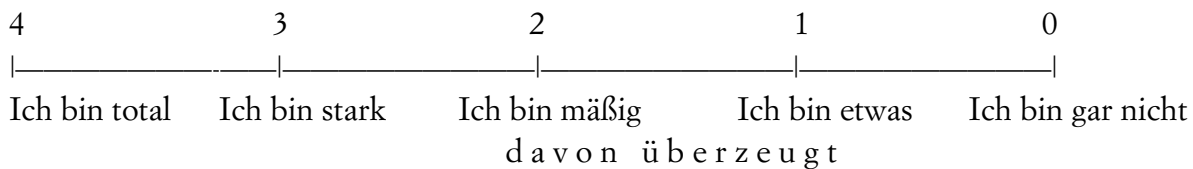
# Fragebogen: Persönlichkeit und Überzeugungen

Für Informationen zur Entwicklung, Durchführung und Auswertung des Fragebogens „*Persönlichkeit und Überzeugungen*“ besuchen Sie unsere Website: [www.beckinstitute.org](http://www.beckinstitute.org).

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

Lesen Sie bitte alle folgenden Aussagen und **bewerten Sie, wie stark Sie von jeder Aussage überzeugt sind.**

Bitte beurteilen Sie, wie Sie **ÜBERWIEGEND** dazu stehen.



Beispiel

Wie stark glauben Sie daran?

1. Die Welt ist sehr bedrohlich.	4	3	2	1	0
	total	stark	mäßig	etwas	gar nicht

	Wie stark glauben Sie daran?				
1. Ich bin bei der Arbeit oder in sozialen Situationen linksch und unerwünscht.	4	3	2	1	0
2. Andere Menschen sind potentiell verurteilend, gleichgültig, erniedrigend oder ablehnend.	4	3	2	1	0
3. Ich kann unangenehme Gefühle nicht aushalten.	4	3	2	1	0
4. Wenn Menschen mir zu nahe kommen, werden sie mein „wahres Ich“ entdecken und mich ablehnen.	4	3	2	1	0
5. Wenn ich als minderwertig oder unzulänglich bloßgestellt würde, wäre das nicht auszuhalten.	4	3	2	1	0
6. Ich sollte unangenehme Situationen um jeden Preis meiden.	4	3	2	1	0
7. Wenn ich etwas Unangenehmes empfinde oder denke, sollte ich versuchen, es zu verdrängen oder mich abzulenken (z.B. an etwas anderes denken, einen Drink zu mir nehmen, eine Droge konsumieren oder fernsehen).	4	3	2	1	0
8. Ich sollte Situationen meiden, bei denen ich Aufmerksamkeit auf mich ziehen könnte, und mich so unauffällig wie möglich verhalten.	4	3	2	1	0
9. Unangenehme Gefühle eskalieren und geraten außer Kontrolle.	4	3	2	1	0
10. Wenn andere mich kritisieren, dann haben sie bestimmt Recht.	4	3	2	1	0
11. Es ist besser, nichts zu tun, als etwas zu unternehmen, das fehlschlagen könnte.	4	3	2	1	0
12. Wenn ich an ein Problem nicht denke, muss ich auch nichts dagegen unternehmen.	4	3	2	1	0
13. Anzeichen von Spannungen in einer Beziehung deuten darauf hin, dass die Beziehung gescheitert ist; deshalb sollte ich sie abbrechen.	4	3	2	1	0
14. Wenn ich ein Problem ignoriere, dann wird es verschwinden.	4	3	2	1	0
15. Ich bin arm und hilflos.	4	3	2	1	0
16. Ich muss ständig jemanden in meiner Nähe haben, der/die mir bei meinen Vorhaben hilft, oder falls etwas Schlimmes passiert.	4	3	2	1	0

	Wie stark glauben Sie daran?				
17. Meine Bezugsperson kann fürsorglich, unterstützend und selbstsicher sein – falls er oder sie das will.	4	3	2	1	0
18. Auf mich selbst gestellt bin ich hilflos.	4	3	2	1	0
19. Ich bin im Grunde genommen allein – es sei denn, ich kann mich an einen stärkeren Menschen anlehnen.	4	3	2	1	0
20. Das Schlimmste wäre, verlassen zu werden.	4	3	2	1	0
21. Wenn ich nicht geliebt werde, werde ich immer unglücklich sein.	4	3	2	1	0
22. Ich darf nichts machen, womit ich meine Bezugsperson vor den Kopf stoßen könnte.	4	3	2	1	0
23. Ich muss mich unterwürfig geben, um ihr/sein Wohlwollen zu erhalten.	4	3	2	1	0
24. Ich muss ständig den Kontakt zu ihm/ihr aufrechterhalten.	4	3	2	1	0
25. Ich sollte die Beziehung so intim wie möglich gestalten.	4	3	2	1	0
26. Ich kann keine Entscheidungen für mich alleine treffen.	4	3	2	1	0
27. Ich bin dem Leben nicht so gut gewachsen wie andere.	4	3	2	1	0
28. Ich brauche andere, die mir Entscheidungen abnehmen oder mir sagen, was ich zu tun habe.	4	3	2	1	0
29. Ich bin zwar selbstständig, aber ich brauche andere, die mir dabei helfen, meine Ziele zu erreichen.	4	3	2	1	0
30. Die einzige Möglichkeit, meine Selbstachtung zu bewahren, ist, mich indirekt zu behaupten (indem ich mich z.B. nicht genau an Anweisungen halte).	4	3	2	1	0
31. Ich bin zwar gern mit anderen Menschen verbunden, aber ich bin nicht bereit, dafür den Preis zu zahlen, dass ich mich dominieren lasse.	4	3	2	1	0
32. Autoritätspersonen tendieren dazu, penetrant, fordernd, einmischend und kontrollierend zu sein.	4	3	2	1	0

	Wie stark glauben Sie daran?				
33. Ich muss mich einerseits dagegen wehren, von Autoritätspersonen dominiert zu werden, muss mich andererseits aber ihrer Anerkennung und Zuneigung vergewissern.	4	3	2	1	0
34. Von anderen kontrolliert oder dominiert zu werden, ist unerträglich.	4	3	2	1	0
35. Ich muss die Dinge auf meine Weise tun.	4	3	2	1	0
36. Fristen einzuhalten, Anforderungen zu erfüllen und mich anzupassen, stellen Angriffe auf meine Selbstachtung und Autonomie dar.	4	3	2	1	0
37. Wenn ich mich, so wie erwartet, an die Regeln halte, behindert das meine Handlungsfreiheit.	4	3	2	1	0
38. Das Beste ist, meine Wut nicht direkt zum Ausdruck zu bringen, sondern meinen Unmut dadurch zu äußern, dass ich mich nicht anpasse.	4	3	2	1	0
39. Ich weiß, was für mich am besten ist, und andere Leute brauchen mir keine Anweisungen zu geben.	4	3	2	1	0
40. Regeln sind willkürlich und ersticken mich.	4	3	2	1	0
41. Andere Menschen fordern häufig zu viel.	4	3	2	1	0
42. Wenn ich andere Menschen für anmaßend halte, habe ich das Recht, ihre Forderungen zu ignorieren.	4	3	2	1	0
43. Ich trage für mich selbst und andere die volle Verantwortung.	4	3	2	1	0
44. Ich muss mich auf mich selbst verlassen, damit die Dinge gemacht werden.	4	3	2	1	0
45. Andere neigen dazu, schlampig, häufig verantwortungslos, selbstsüchtig oder inkompetent zu sein.	4	3	2	1	0
46. Es ist wichtig, alles absolut perfekt zu machen.	4	3	2	1	0
47. Ich brauche Ordnung, Systeme und Regeln, damit die Arbeit richtig gemacht wird.	4	3	2	1	0
48. Ohne System wird alles zusammenstürzen.	4	3	2	1	0
49. Jede Unachtsamkeit oder jeder Fehler in der Arbeitsweise kann zur Katastrophe führen.	4	3	2	1	0

	Wie stark glauben Sie daran?				
50. Es müssen immer die höchsten Maßstäbe angelegt werden oder alles wird zusammenbrechen.	4	3	2	1	0
51. Ich muss meine Emotionen immer völlig unter Kontrolle haben.	4	3	2	1	0
52. Die Leute sollten sich nach mir richten.	4	3	2	1	0
53. Wenn meine Leistungen nicht auf höchstem Niveau sind, werde ich scheitern.	4	3	2	1	0
54. Mängel, Nachlässigkeiten und Fehler sind nicht akzeptabel.	4	3	2	1	0
55. Details sind überaus wichtig.	4	3	2	1	0
56. Meine Art, Dinge zu erledigen, ist meistens die beste.	4	3	2	1	0
57. Ich muss selbst auf mich aufpassen.	4	3	2	1	0
58. Gewalt und Schläue sind die beste Möglichkeit, Dinge zu erledigen.	4	3	2	1	0
59. Wir leben in einem Dschungel, wo der Stärkste überlebt.	4	3	2	1	0
60. Man wird mich angreifen, wenn ich nicht zuerst angreife.	4	3	2	1	0
61. Es ist nicht wichtig, Versprechen einzuhalten oder Schulden zu begleichen.	4	3	2	1	0
62. Lügen und Betrügen sind in Ordnung, solange du nicht erwischt wirst.	4	3	2	1	0
63. Ich bin schlecht behandelt worden und habe daher das Recht, mir mit allen Mitteln Gerechtigkeit zu verschaffen.	4	3	2	1	0
64. Andere Menschen sind schwach und verdienen es, ausgenommen zu werden.	4	3	2	1	0
65. Wenn ich andere Menschen nicht herumschubse, werde ich selbst herumgeschubst.	4	3	2	1	0
66. Ich sollte alles machen, womit ich durchkomme.	4	3	2	1	0
67. Was andere von mir halten, ist nicht wichtig.	4	3	2	1	0
68. Wenn ich etwas will, ist mir jedes Mittel recht, um es zu bekommen.	4	3	2	1	0
69. Ich kann mit Sachen ungestraft durchkommen, daher muss ich mir um die Konsequenzen keine Sorgen machen.	4	3	2	1	0

	Wie stark glauben Sie daran?				
70. Wenn Menschen nicht auf sich selbst aufpassen können, ist es ihr Problem.	4	3	2	1	0
71. Ich bin ein ganz besonderer Mensch.	4	3	2	1	0
72. Da ich anderen überlegen bin, habe ich das Recht auf eine besondere Behandlung und Privilegien.	4	3	2	1	0
73. Ich muss mich nicht an die Regeln halten, die für andere Menschen gelten.	4	3	2	1	0
74. Es ist sehr wichtig, Anerkennung, Lob und Bewunderung zu bekommen.	4	3	2	1	0
75. Wenn andere meinen Status nicht respektieren, sollten sie bestraft werden.	4	3	2	1	0
76. Andere Menschen sollen meine Bedürfnisse befriedigen.	4	3	2	1	0
77. Andere Menschen sollen anerkennen, wie besonders ich bin.	4	3	2	1	0
78. Es ist unerträglich, wenn ich den Respekt, der mir gebührt, oder das, was mir zusteht, nicht bekomme.	4	3	2	1	0
79. Andere Menschen verdienen die Bewunderung oder den Reichtum, den sie haben, nicht.	4	3	2	1	0
80. Niemand hat das Recht, mich zu kritisieren.	4	3	2	1	0
81. Die Bedürfnisse anderer dürfen meine eigenen nicht beeinträchtigen.	4	3	2	1	0
82. Da ich so begabt bin, sollten andere Menschen sich bemühen, meine Karriere zu fördern.	4	3	2	1	0
83. Nur Menschen, die ebenso brillant sind wie ich, können mich verstehen.	4	3	2	1	0
84. Ich habe allen Grund, Großes zu erwarten.	4	3	2	1	0
85. Ich bin ein interessanter, aufregender Mensch.	4	3	2	1	0
86. Damit ich glücklich sein kann, müssen mich andere beachten.	4	3	2	1	0
87. Wenn ich andere nicht unterhalte oder beeindrucke, bin ich nichts.	4	3	2	1	0
88. Wenn ich mich nicht auf andere völlig einlasse, werden sie mich nicht mögen.	4	3	2	1	0

	Wie stark glauben Sie daran?				
89. Um das zu bekommen, was ich will, muss ich andere blenden oder amüsieren.	4	3	2	1	0
90. Wenn Menschen nicht sehr positiv auf mich reagieren, dann sind sie scheußlich.	4	3	2	1	0
91. Es ist schrecklich, wenn Menschen mich ignorieren.	4	3	2	1	0
92. Ich sollte immer im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen.	4	3	2	1	0
93. Ich brauche Sache nicht gründlich zu überlegen – ich kann mich nach meinem Bauchgefühl richten.	4	3	2	1	0
94. Wenn ich andere Menschen nicht unterhalte, werden sie meine Schwächen nicht bemerken.	4	3	2	1	0
95. Ich kann Langeweile nicht aushalten.	4	3	2	1	0
96. Wenn ich etwas machen will, sollte ich es ganz einfach tun.	4	3	2	1	0
97. Menschen werden mich nur beachten, wenn ich mich extrem verhalte.	4	3	2	1	0
98. Gefühle und Intuition sind viel wichtiger als rationale Überlegung und Planung.	4	3	2	1	0
99. Was andere Menschen über mich denken, ist unwichtig.	4	3	2	1	0
100. Es ist für mich wichtig, frei zu sein und unabhängig von anderen zu sein.	4	3	2	1	0
101. Es macht mir mehr Spaß, Sachen alleine zu machen als mit anderen Menschen zusammen.	4	3	2	1	0
102. In vielen Situationen ist es besser für mich alleine zu sein.	4	3	2	1	0
103. Ich werde von anderen in meinen Entscheidungen nicht beeinflusst.	4	3	2	1	0
104. Intime Beziehungen zu anderen Menschen sind mir nicht wichtig.	4	3	2	1	0
105. Ich setze meine eigenen Maßstäbe und Ziele.	4	3	2	1	0
106. Mir ist meine Privatsphäre viel wichtiger als Nähe zu anderen Menschen.	4	3	2	1	0
107. Was andere Menschen denken, betrifft mich nicht.	4	3	2	1	0

	Wie stark glauben Sie daran?				
108. Ich kann ohne die Hilfe anderer auskommen.	4	3	2	1	0
109. Es ist besser alleine zu sein, als sich mit anderen Menschen zu belasten.	4	3	2	1	0
110. Ich sollte mich anderen nicht anvertrauen.	4	3	2	1	0
111. Ich kann andere Menschen für meine eigenen Zwecke benutzen, solange sie nichts von mir wollen.	4	3	2	1	0
112. Beziehungen sind lästig und stören meine Freiheit.	4	3	2	1	0
113. Ich kann anderen Menschen nicht vertrauen.	4	3	2	1	0
114. Andere Menschen haben versteckte Motive.	4	3	2	1	0
115. Andere werden versuchen, mich zu benutzen oder zu manipulieren, wenn ich nicht aufpasse.	4	3	2	1	0
116. Ich muss ständig auf der Hut sein.	4	3	2	1	0
117. Es ist gefährlich, sich anderen Menschen anzuvertrauen.	4	3	2	1	0
118. Wenn die Leute sich freundlich geben, könnten sie versuchen, mich zu benutzen oder auszubeuten.	4	3	2	1	0
119. Die Leute werden mich ausnutzen, wenn ich ihnen Gelegenheit dazu biete.	4	3	2	1	0
120. Andere Menschen sind zum größten Teil unfreundlich.	4	3	2	1	0
121. Andere Menschen werden mit Absicht versuchen, mich zu erniedrigen.	4	3	2	1	0
122. Andere Menschen wollen mich mit Absicht verärgern.	4	3	2	1	0
123. Ich werde in ernsthafte Schwierigkeiten geraten, wenn ich zulasse, dass andere meinen, sie könnten mich schlecht behandeln.	4	3	2	1	0
124. Wenn andere Menschen Sachen über mich erfahren, werden sie diese gegen mich benutzen.	4	3	2	1	0
125. Die Leute sagen häufig das eine und meinen etwas ganz anderes.	4	3	2	1	0
126. Jemand, dem ich nahestehe, könnte mich verraten oder treulos sein.	4	3	2	1	0