

Fragebogen zur Selbstdiagnose 1

Benutzen Sie dazu folgende Zahlen, die Sie jeweils vor die entsprechende Aussage schreiben:

4 = Diese Aussage trifft für mich sehr gut zu.
3 = Diese Aussage trifft für mich gut zu.
2 = Diese Aussage trifft für mich etwas zu.
1 = Diese Aussage trifft für mich fast nicht zu.
0 = Diese Aussage trifft für mich gar nicht zu.

- ☐ 1. Es fällt mir leicht, mich durchzusetzen.
- ☐ 2. Wenn andere mit Problemen kommen bin ich wirklich verständnisvoll.
- ☐ 3. Beim Problemlösen gehe ich eher logisch-rational als intuitiv vor.
- ☐ 4. Ich betrachte mich als einen impulsiven Menschen.
- ☐ 5. Mehr als ich möchte, fühle ich mich gehemmt.
- ☐ 6. Ich finde es wichtig, auf Traditionen zu achten.
- ☐ 7. Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer zu nehmen, gibt mir eine große Befriedigung.
- ☐ 8. Ich bleibe in der Regel kühl und sachlich, wenn ich mit einer ungewöhnlichen Situation konfrontiert werde.
- ☐ 9. Ich habe die Angewohnheit, mir meine Wünsche so schnell wie möglich zu erfüllen.
- ☐ 10. Eher stimme ich den anderen zu, als dass ich mit ihnen hin und her diskutieren würde.
- ☐ 11. Ich neige dazu, mich über Personen aufzuregen, die bewährte und anerkannte Denkweisen und ihre Handlungen in Frage stellen.
- ☐ 12. Ich nachsichtig und verzeihe anderen schnell.
- ☐ 13. Es ist meine Art, in allem, was ich tue, so perfekt wie möglich zu sein.

Fragebogen zur Selbstdiagnose 2

4 = Diese Aussage trifft für mich sehr gut zu.
3 = Diese Aussage trifft für mich gut zu.
2 = Diese Aussage trifft für mich etwas zu.
1 = Diese Aussage trifft für mich fast nicht zu.
0 = Diese Aussage trifft für mich gar nicht zu.

- ☐ 14. Ich bin eine lebenslustige Person.
- ☐ 15. Ich sage mir oft: "Es nützt ja doch nichts, sich hier zu engagieren."
- ☐ 16. In kritischen Situationen übernehme ich die Führung, weil ich aus Erfahrung weiß, was in solchen Fällen funktioniert.
- ☐ 17. Ich bin der Überzeugung, dass alle Menschen grundsätzlich gut sind.
- ☐ 18. Ich analysiere die Fakten, bevor ich eine Entscheidung fälle.
- ☐ 19. Ich habe mehr Interessen, Hobbies, Liebhabereien usw. als der Durchschnitt der Bevölkerung.
- ☐ 20. Ich glaube, dass es letztlich am besten ist, sich Autoritäten zu beugen.
- ☐ 21. Ich glaube, dass unsere Gesellschaft besser dran wäre, wenn Verstöße gegen die Gesetze strenger geahndet würden.
- ☐ 22. Anderen helfen, zu wachsen und ihr Potential zu entwickeln, ist für mich etwas vom Befriedigsten.
- ☐ 23. Es scheint, dass ich eher die Fähigkeit entwickelt habe, selbständig und unabhängig zu denken, als mich den Gedanken anderer Leute anzupassen.
- ☐ 24. Ich bin phantasievoll und habe eine Menge guter Ideen.
- ☐ 25. Es scheint, dass ich mich mehr als andere bemitleide.
- ☐ 26. Ich habe ziemlich klare Vorstellungen darüber, was richtig und falsch ist.
- ☐ 27. Ich bin häufig in der Rolle, andere zu trösten.

Fragebogen zur Selbstdiagnose 3

4 = Diese Aussage trifft für mich sehr gut zu.
3 = Diese Aussage trifft für mich gut zu.
2 = Diese Aussage trifft für mich etwas zu.
1 = Diese Aussage trifft für mich fast nicht zu.
0 = Diese Aussage trifft für mich gar nicht zu.

- ☐ 28. Ich neige dazu, einen kühlen Kopf zu bewahren, wenn andere sich aufregen oder abschalten.
- ☐ 29. Ich handle eher spontan und überlege nicht lange.
- ☐ 30. Ich versuche, mir nichts anmerken zu lassen, selbst wenn ich innerlich sehr verletzt bin.
- ☐ 31. Ich ertappe mich öfters, zuerst die Fehler bei anderen zu suchen.
- ☐ 32. Ich werde von anderen häufig um Rat gefragt.
- ☐ 33. Ich habe den Ruf, objektiv zu sein.
- ☐ 34. Ich bin sehr neugierig und probiere viele neue Dinge aus.
- ☐ 35. Meine Eltern oder Bezugspersonen neigten eher dazu, mir Angst vor der Welt und den Menschen einzuflößen, als mir die Welt von der erfreulichen Seite zu zeigen.
- ☐ 36. Ich bin der Meinung, dass heute Minderheiten mehr Beachtung finden, als sie es verdienen.
- ☐ 37. Wenn ich sehe, dass jemand Schwierigkeiten hat, eine Aufgabe zu erfüllen, dann nehme ich ihm oder ihr die Aufgabe gerne ab und erledige sie stellvertretend.
- ☐ 38. Von mir sagt man eher, dass ich die Dinge realistisch als phantasievoll sehe.
- ☐ 39. Ich bin eine sehr offene Person. Ich sage, was ich denke und fühle.
- ☐ 40. In vielen Situationen kommen ich alleine nicht zurecht.

Fragebogen zur Selbstdiagnose 4

4 = Diese Aussage trifft für mich sehr gut zu.
3 = Diese Aussage trifft für mich gut zu.
2 = Diese Aussage trifft für mich etwas zu.
1 = Diese Aussage trifft für mich fast nicht zu.
0 = Diese Aussage trifft für mich gar nicht zu.

- ☐ 41. Ich bin oft verblüfft zu sehen, wie blöd die Leute sind.
- ☐ 42. Ich helfe anderen gerne aus schwierigen Situationen heraus.
- ☐ 43. Ich bin sehr gut darin, anderen Leuten Dinge klar und treffend zu erklären.
- ☐ 44. Es ist für mich schwer zu verstehen, warum so viele Leute das Leben so ernst nehmen.
- ☐ 45. Ich versuche immer wieder, das zu erfüllen, was die anderen von mir erwarten.
- ☐ 46. Wenn ich alltägliche Dinge erledige, mache ich es eher auf die Art und Weise, die sich bewährt hat, als dass ich neue, originelle Wege suche.
- ☐ 47. „Undank ist der Welt Lohn“, habe ich schon oft erfahren müssen.
- ☐ 48. In Diskussionen zählen meine Argumente oft zu den besten.
- ☐ 49. Wenn immer möglich, suche ich bei Problemstellungen nach neuen, verrückten und ausgeflippten Lösungen.
- ☐ 50. Wenn jemand böse auf mich ist, versuche ich, versöhnlich zu sein.
- ☐ 51. Ich ändere meine Meinung nur sehr ungern, wenn ich mich einmal für etwas entschieden habe.
- ☐ 52. Es ist für mich sehr wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.
- ☐ 53. Für dumme Fehler gibt es keine Entschuldigung, finde ich.
- ☐ 54. Wenn mich etwas langweilt, trommle ich häufig mit den Fingern.
- ☐ 55. Es fällt mir schwer, um das zu bitten, was ich brauche.

Fragebogen zur Selbstdiagnose 5

4 = Diese Aussage trifft für mich sehr gut zu.
3 = Diese Aussage trifft für mich gut zu.
2 = Diese Aussage trifft für mich etwas zu.
1 = Diese Aussage trifft für mich fast nicht zu.
0 = Diese Aussage trifft für mich gar nicht zu.

- ☐ 56. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.
- ☐ 57. Ich fühle mich von anderen Menschen ausgenutzt.
- ☐ 58. Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.
- ☐ 59. Geduld ist nicht gerade eine Stärke von mir.
- ☐ 60. Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.
- ☐ 61. Ich betrachte mich als eine selbstsichere Person.
- ☐ 62. Ich bin in der Lage, Aufgaben so gut zu lösen wie die meisten mir bekannten Personen.
- ☐ 63. Ich würde mich als einen optimistischen Menschen bezeichnen.
- ☐ 64. Ich weiß, dass ich sehr viel gute Qualitäten habe.
- ☐ 65. Ich bin mit mir zufrieden.
- ☐ 66. Ich habe eher wenig Selbstvertrauen.
- ☐ 67. Bis jetzt habe ich noch nicht viel geleistet in meinem Leben, auf das ich wirklich stolz sein könnte.
- ☐ 68. Ab und zu denke ich, dass ich nicht gut genug bin.
- ☐ 69. Ab und zu fühle ich mich nutzlos.
- ☐ 70. In vielen Situationen fühle ich mich anderen gegenüber unterlegen.
- ☐ 71. Ich komme mit wirklich allen Leuten gut aus.

Fragebogen zur Selbstdiagnose 6

- ☐ 72. Ich fühle mich besonders bei Leuten wohl, die ganz andere Ansichten haben als ich.
- ☐ 73. Mehr als viele andere mir bekannten Leute suche ich bei anderen Ideen, Meinungen und Haltungen, die sich von meinen eigenen unterscheiden.
- ☐ 74. Das was andere fühlen und denken, erachte ich als besonders wichtig.
- ☐ 75. Offenheit und Ehrlichkeit anderen gegenüber lohnen sich.
- ☐ 76. Ich bin der Überzeugung, dass Menschen fähig sind, sich selbst zu führen und zu kontrollieren und damit sich selbst zu entwickeln.
- ☐ 77. In Konfliktsituationen habe ich die Tendenz, recht zu behalten.
- ☐ 78. Wenn ich es mir genau überlege, kritisiere ich andere mehr als dass ich sie lobe.
- ☐ 79. Ich finde die Schwachpunkte der anderen sehr schnell heraus.
- ☐ 80. Wenn ich jemandem den kleinen Finger gebe, nimmt er meistens die ganze Hand.
- ☐ 81. In Wirklichkeit brauchen die Menschen eine starke, führende Hand, finde ich.
- ☐ 82. Auf Grund meiner Erfahrungen sind die meisten Leute eher stur.
- ☐ 83. Ich meine, dass die meisten Leute sich doch eher zu positiv sehen.
- ☐ 84. Es gibt einiges im Leben, das mich ab und zu reizt zu tun, aber ich mache es dann doch nicht.
- ☐ 85. Ich habe oft Zweifel, ob ich je das im Leben erreiche, was ich wirklich am meisten möchte.
- ☐ 86. Ich sage mir innerlich Sätze wie: „Das schaffe ich nie“ oder „Das werde ich nie kapieren.“

4 = Diese Aussage trifft für mich sehr gut zu.
3 = Diese Aussage trifft für mich gut zu.
2 = Diese Aussage trifft für mich etwas zu.
1 = Diese Aussage trifft für mich fast nicht zu.
0 = Diese Aussage trifft für mich gar nicht zu.

Fragebogen zur Selbstdiagnose 7

4 = Diese Aussage trifft für mich sehr gut zu.
3 = Diese Aussage trifft für mich gut zu.
2 = Diese Aussage trifft für mich etwas zu.
1 = Diese Aussage trifft für mich fast nicht zu.
0 = Diese Aussage trifft für mich gar nicht zu.

- ☐ 87. Es sind immer wieder dieselben Dinge, die mich aufregen.
- ☐ 88. Mehr als mir lieb ist, sitze ich in Zwickmühlen, aus denen ich nicht ausbrechen kann.
- ☐ 89. Häufig sage ich mir innerlich: „Warum musste das ausgerechnet mir wieder passieren.“
- ☐ 90. Ich fühle, dass nur derjenige Erfolg wirklich zählt, der von jemandem sehr hart erarbeitet wurde.
- ☐ 91: Ich kann mich nur dann wirklich entspannen und vergnügen, wenn ich sicher bin, dass meine Arbeit wirklich erledigt ist
- ☐ 92. Ich muss erst etwas vollständig begriffen haben, bevor ich es wirklich vertreten kann.
- ☐ 93. Wenn ich ein Hoch im Leben habe, kommt nachher ein um so schlimmeres Tief.
- ☐ 94. Wenn es gut läuft im Leben, mache ich mir oft Sorgen über die unangenehmen Dinge, die nachher noch kommen werden.
- ☐ 95. Wenn ich etwas Positives sage, hänge ich oft noch ein „Aber“ dran, das etwas eher Negatives ausdrückt.
- ☐ 96. Es fällt mir schwer, die Gegenwart zu genießen.
- ☐ 97. Ich war schon oft im Leben kurz davor, es zu schaffen, aber ich habe es im letzten Moment dann doch nicht erreicht.
- ☐ 98. Oft habe ich durch mein ungeschicktes Verhalten im letzten Moment einen Erfolg oder eine Zielerreichung sabotiert.
- ☐ 99. Ich habe einen fast unstillbaren Ehrgeiz
- ☐ 100. Statt einen Erfolg zu genießen, denke ich schon wieder an neue Herausforderungen, die ich noch in Angriff nehmen könnte.
- ☐ 101. Ich wage nicht, das zu tun, was ich am liebsten täte.
- ☐ 102. Ich laufe immer wieder in die selben Probleme hinein.

Fragebogen zur Selbstdiagnose 8

4 = Diese Aussage trifft für mich sehr gut zu.
3 = Diese Aussage trifft für mich gut zu.
2 = Diese Aussage trifft für mich etwas zu.
1 = Diese Aussage trifft für mich fast nicht zu.
0 = Diese Aussage trifft für mich gar nicht zu.

- ☐ 103. Ich habe den Eindruck, häufig vom Regen in die Traufe zu kommen.
- ☐ 104. Ich muss zuerst alle meine Verpflichtungen erledigt haben, bevor ich das tue, was mir Spaß macht.
- ☐ 105. Ich lebe in Gedanken mehr in der Zukunft als in der Gegenwart.
- ☐ 106. Ich kann zwar heute tun, wozu ich Lust habe, aber morgen werde ich dafür büßen müssen.
- ☐ 107. Wenn ich es mir so überlege, rede ich eigentlich immer wieder von denselben negativen Erfahrungen.
- ☐ 108. Schon mehrmals bin ich beinahe befördert oder beinahe in ein politisches Amt gewählt worden, es klappte aber dann doch nicht.
- ☐ 109. Wenn es mir gut geht, denke ich oft an die Schwierigkeiten, die danach folgen werden.
- ☐ 110. Ich bemühe mich immer wieder erneut um etwas und erreiche es doch nie ganz.
- ☐ 111. Man sollte den Tag nicht vor dem Abend loben.
- ☐ 112. Ich werde niemals bekommen, was ich mir am meisten wünsche.
- ☐ 113. Es kommt mir vor, als ob ich wieder und wieder einen Stein den Berg hinaufrolle. Bevor ich ihn ganz oben habe, rollt er wieder hinunter und das ganze beginnt von vorn.
- ☐ 114. In unbefriedigenden Situationen hoffe ich halt, dass doch noch etwas Gutes herauskommt.
- ☐ 115. Erst wenn ich etwas geleistet habe, darf ich mir Muße gönnen.
- ☐ 116. Damit sich die anderen wohlfühlen, verzichte ich oft auf meine Bedürfnisse.
- ☐ 117. Ich habe Mühe, Personen zu akzeptieren, die nicht exakt sind.

Fragebogen zur Selbstdiagnose 9

4 = Diese Aussage trifft für mich sehr gut zu.
3 = Diese Aussage trifft für mich gut zu.
2 = Diese Aussage trifft für mich etwas zu.
1 = Diese Aussage trifft für mich fast nicht zu.
0 = Diese Aussage trifft für mich gar nicht zu.

- ☐ 118. Ich traue anderen oft nicht zu, Dinge gut genug zu erledigen.
- ☐ 119. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.
- ☐ 120. Durchhaltevermögen ist eine meiner besonderen Stärken.
- ☐ 121. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es besser ist, meine Gefühle für mich zu behalten.
- ☐ 122. Es ist mir unangenehm, bei der Lösung meiner Probleme von anderen abhängig zu sein.
- ☐ 123. Leute, die herumtrödeln, regen mich auf.
- ☐ 124. Ich pressiere eigentlich auch dann, wenn es nicht nötig wäre.
- ☐ 125. Ich bin ständig in Bewegung. Es fällt mir schwer, „einfach nichts“ zu tun.
- ☐ 126. Ich gehe, esse oder spreche schnell.
- ☐ 127. Ich muss noch härter werden, um leichter damit fertig zu werden, wenn mich andere verletzt haben.
- ☐ 128. Ich muss mich halt immer wieder anstrengen, dann schaffe ich es schon.
- ☐ 129. Ich überlege jeweils lange und genau, bevor ich entscheide.
- ☐ 130. Ich erfülle jeden Auftrag möglichst maximal.
- ☐ 131. Ich strenge mich an, meine Ziele möglichst gut zu erreichen.
- ☐ 132. „Auf die Zähne beißen“ heißt meine Devise.
- ☐ 133. Ich bin eher diplomatisch.

Fragebogen zur Selbstdiagnose 10

4 = Diese Aussage trifft für mich sehr gut zu.
3 = Diese Aussage trifft für mich gut zu.
2 = Diese Aussage trifft für mich etwas zu.
1 = Diese Aussage trifft für mich fast nicht zu.
0 = Diese Aussage trifft für mich gar nicht zu.

- ☐ 134. Ich gehe eher weg, wenn etwas schief läuft, statt den Dingen ins Gesicht zu blicken.
- ☐ 135. Unordnung macht mich ärgerlich.
- ☐ 136. Ich kann körperliches Unwohlsein lange ignorieren.
- ☐ 137. Ich habe Schwierigkeiten mit Dingen, die anderen keine Mühe bereiten.
- ☐ 138. Ich schiebe etwas lange vor mir her, ehe ich beginne.
- ☐ 139. Meine zwischenmenschlichen Beziehungen laufen immer wieder nach dem gleichen, negativen Muster ab.
- ☐ 140. Ich muss mich erst vollständig verstanden haben, bevor ich mich ändern kann.

Auswertung: Egogramm

1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.	25.
26.	27.	28.	29.	30.
31.	32.	33.	34.	35.
36.	37.	38.	39.	40.
41.	42.	43.	44.	45.
46.	47.	48.	49.	50.
51.	52.	53.	54.	55.
56.	57.	58.	59.	60.

Σ

Summen

.....

**Kritisches
Eltern-Ich**

**Fürsorgliches
Eltern-Ich**

**Erwachse-
nen-Ich**

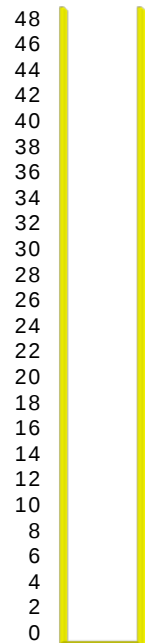
**Freies
Kind-Ich**

**Angepasstes
Kind-Ich**

Auswertung: Egogramm

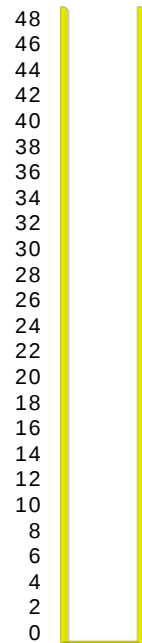
Übertragen Sie die Summenwerte in die Säulen

Kritisches Eltern-Ich



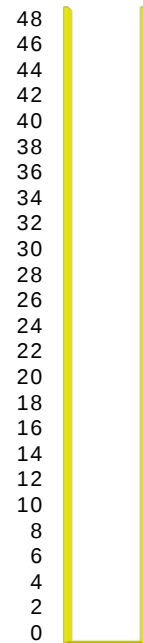
legt wert auf Normen und Traditionen, Grundsätze, Regeln; sorgt für Ordnung; weiß, was für andere gut ist; weiß, was richtig und was falsch ist; schulmeistert

Fürsorgliches Eltern-Ich



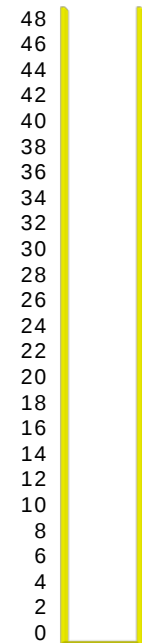
unterstützt, ist hilfsbereit, fürsorglich, tröstet, ist rücksichtsvoll, erteilt Ratschläge

Erwachsenen-Ich



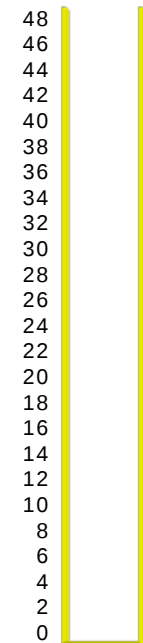
denkt logisch-rational, legt Wert auf Objektivität, analysiert, wägt ab, plant, legt Wert auf Fakten, ist eher distanziert

Freies Kind-Ich



ist phantasievoll, neugierig, spontan, offen, intuitiv, impulsiv, explosiv, „losplärren“

Angepasstes Kind-Ich



ist anpassungsfähig, hält sich an Normen, ordnet sich unter, geht Kompromisse ein, resigniert häufig, ist oft hilflos

Auswertung: Grundeinstellungen

Ich bin o.k.

24. 34. 61. 62. 63. 64. 65. **Summe 1**

Ich bin nicht o.k.

5. 25. 66. 67. 68. 69. 70. **Summe 2**

Du bist o.k.

17. 71. 72. 73. 74. 75. 76. **Summe 3**

Du bist o.k. nicht o.k.

77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. **Summe 4**

Auswertung: Grundeinstellungen

Übertragen Sie die Summen in den „o.k.-Corral“

Ich bin für mich nicht o.k.,
Du bist für mich o.k.
Nachgebende Position
Sich zurückziehen...
(den anderen, dem Problem)

**Du bist
o.k. (3)**

Ich bin für mich o.k.,
Du bist für mich o.k.
Kooperative Position
Konstruktiv umgehen mit ...
(den anderen, das Problem)

**Ich bin
nicht
o.k. (2)**

30 25 20 15 10 5 0 5 10 15 20 25 30

**Ich
bin o.k.
(1)**

Ich bin für mich nicht o.k.,
Du bist für mich nicht o.k.
Depressive Position
Nirgends hinkommen, stecken
bleiben ... (in Bezug auf den
anderen, das Problem)

**Du bist
nicht
o.k. (4)**

Ich bin für mich o.k.,
Du bist für mich nicht o.k.
Autoritäre Position
Abschieben, loswerden ...
(den anderen, das Problem)

Auswertung: Drama-Dreieck

Verfolger-Rolle

11. 26. 31. 36. 77. 78. 79. 81. 117. Summe 1

Retter-Rolle

2. 7. 22. 27. 37. 42. 47. 116. 118. Summe 2

Opfer-Rolle

15. 25. 40. 66. 67. 85. 86. 102. 112. Summe 3

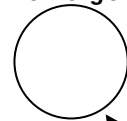
Auswertung: Drama-Dreieck

Übertragen Sie die Summen in das Drama-Dreieck

Ich bin besser als Du!

Anklagen, zurechtweisen,
Vorwürfe machen,
Herabsetzen, Auslachen

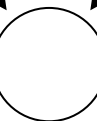
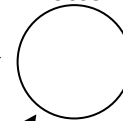
Verfolger



Ohne mich geht es nicht!

Hilfeleistung, ohne darum
gebeten zu werden; für
andere einspringen; Trost
mit Ratschlägen

Retter



Opfer

**Das begreif´ ich ohnehin
nie!**

Hilflosigkeit, Abhängigkeit,
Unterwürfigkeit,
Schuldbekenntnis,
Unselbstständigkeit

Auswertung: Antreiber

Mach es anderen recht! Sei gefällig!

7. 12. 37. 52. 60. 116. 133. 134.

..... Summe

Sei perfekt!

68. 91. 92. 117. 118. 119. 130. 135.

..... Summe

Sei stark! Zeige keine Gefühle!

10. 56. 96. 120. 121. 122. 132. 136.

..... Summe

Beeil' Dich!

9. 19. 54. 59. 123. 124. 125. 126.

..... Summe

Streng' Dich an!

90. 98. 127. 128. 129. 131. 137. 138.

..... Summe

Auswertung: Antreiber

Tragen Sie die Antreiberwerte in das folgende Schema ein.

0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32

Mach es anderen recht! Sei gefällig!

--	--	--	--

Sei perfekt!

--	--	--	--

Sei stark! Zeige keine Gefühle!

--	--	--	--

Beeil´ Dich!

--	--	--	--

Streng´ Dich an!

--	--	--	--