

Kennst Du Deine Beweg-Gründe?

Trifft zu **Voll & Ganz** **Ziehmlich** **Etwas** **Kaum** **Gar Nicht**

↓ 5 4 3 2 1

| | |
|---|---|
| 4 | Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich. |
| 2 | Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben sich wohlfühlen. |
| 4 | Ich bin ständig auf Trab. |
| 3 | Wenn ich raste, roste ich. |
| 5 | Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne. |
| 1 | Häufig gebrauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zusagen“. |
| 2 | Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre. |
| 4 | Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind. |
| 1 | Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen. |
| 5 | „Nur nicht lockerlassen“ ist meine Devise. |
| 4 | Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie. |
| 4 | Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell. |
| 1 | Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe. |
| 4 | Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf. |
| 2 | Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden. |
| 3 | Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern. |
| 2 | Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten. |
| 1 | Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen. |
| 2 | Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft. |
| 5 | Ich löse meine Probleme selbst. |
| 5 | Aufgaben erledige ich möglichst rasch. |
| 1 | Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht. |
| 2 | Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen. |
| 2 | Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge |
| 5 | Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten. |
| 5 | Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis. |
| 5 | Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten. |
| 2 | Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe. |
| 5 | Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende. |
| 2 | Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurück. |
| 1 | Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden. |
| 2 | Ich tromme oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch (ich bin ungeduldig). |
| 5 | Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: Erstens..., zweitens..., drittens. |
| 1 | Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen. |
| 1 | Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren. |
| 2 | Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf. |
| 5 | Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen. |
| 2 | Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst. |
| 2 | Ich bin nervös. |
| 4 | So schnell kann mich nichts erschüttern. |
| 4 | Meine Probleme gehen die anderen nichts an. |
| 4 | Ich sage oft: „Tempo, Tempo, das mussrascher gehen!“ |
| 4 | Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „logisch“, „klar“ u.ä. |
| 4 | Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht..“ |
| 1 | Ich sage gerne: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ und sage nicht gerne: „Versuchen Sie es einmal.“ |
| 4 | Ich bin diplomatisch. |
| 4 | Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen. |
| 3 | Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig. |
| 4 | „Die Zähne zusammenbeißen“ heißt meine Devise. |
| 1 | Trotz enormer Anstrengungen will mir vieles einfach nicht gelingen. |

Wie hast Du Dich in den letzten Tagen gefühlt?

| <u>Trifft zu</u> | <u>Sehr stark</u> | <u>Ziemlich</u> | <u>Mässig</u> | <u>Ein wenig</u> | <u>Gar Nicht</u> |
|------------------|-------------------|-----------------|---------------|------------------|------------------|
| ↓ | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | aktiv | | | | |
| 2 | bekümmert | | | | |
| 1 | interessiert | | | | |
| 1 | freudig erregt | | | | |
| 5 | verärgert | | | | |
| 1 | stark | | | | |
| 5 | schuldig | | | | |
| 5 | erschrocken | | | | |
| 5 | feindselig | | | | |
| 1 | angeregt | | | | |
| 1 | stolz | | | | |
| 5 | gereizt | | | | |
| 1 | begeistert | | | | |
| 5 | beschämt | | | | |
| 1 | wach | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---------------------------------|---|---|---|
| Im allgemeinen halte ich mich für: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| einen nicht sehr glücklichen Menschen | | | einen sehr glücklichen Menschen | | | |

| | | | | | | |
|--|---|---|-------------|---|---|---|
| Verglichen mit den meisten Menschen meines Alters halte ich mich für: | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| weniger glücklich | | | glücklicher | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|----------------------|---|---|---|
| Bist Du glücklich? Unabhängig davon was gerade passiert. | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| trifft überhaupt nicht zu | | | trifft sehr genau zu | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|----------|---|---|---|
| Bist Du mit Absicht hier? | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| keine Ahnung | | | Mit 100% | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---------------------------|---|---|---|
| Gehörst Du zu den Menschen die selten bis nie glücklich sein können? | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| trifft sehr genau zu | | | trifft überhaupt nicht zu | | | |

| | | | | | | |
|--|---|---|----------------------|---|---|---|
| Ist Dir bewusst, dass Deine Gefühle kein Zufall sind? | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| trifft überhaupt nicht zu | | | trifft sehr genau zu | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------|---|---|----------------------|---|---|---|
| Bist Du frei? | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| trifft überhaupt nicht zu | | | trifft sehr genau zu | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|----------------------|---|---|---|
| Lebst Du grenzenlos? | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| trifft überhaupt nicht zu | | | trifft sehr genau zu | | | |

Wie hast Du Dich in den letzten 10 Jahren gefühlt?



| <u>Trifft zu</u> | <u>Sehr stark</u> | <u>Ziemlich</u> | <u>Mässig</u> | <u>Ein wenig</u> | <u>Gar Nicht</u> |
|------------------|-------------------|-----------------|---------------|------------------|------------------|
| ↓ | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | aktiv | | | | |
| 2 | bekümmert | | | | |
| 2 | interessiert | | | | |
| 1 | freudig erregt | | | | |
| 1 | verärgert | | | | |
| 2 | stark | | | | |
| 1 | schuldig | | | | |
| 2 | erschrocken | | | | |
| 2 | feindselig | | | | |
| 2 | angeregt | | | | |
| 5 | stolz | | | | |
| 2 | gereizt | | | | |
| 5 | begeistert | | | | |
| 1 | beschämt | | | | |
| 5 | wach | | | | |

Wie dankbar bist Du?



| <u>Trifft zu</u> | <u>starke</u> <u>Ablehnung</u> | <u>Ablehnung</u> | <u>geringe</u> <u>Ablehnung</u> | <u>weder</u> <u>Zustimmung</u> <u>noch Ablehnung</u> | <u>geringe Zu-</u> <u>stimmung</u> | <u>Zustimmung</u> | <u>starke Zu-</u> <u>stimmung</u> |
|------------------|-----------------------------------|------------------|------------------------------------|--|---------------------------------------|-------------------|--------------------------------------|
| ↓ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

7 Ich habe sehr viel im Leben, wofür ich dankbar bin.

7 Wenn ich alles wofür ich dankbar bin auflisten würde, dann würde das eine sehr lange Liste werden.

7 Wenn ich mir die Welt anschau, dann erkenne ich nicht viel, für das ich dankbar sein kann.

7 Ich bin einer grossen Anzahl von Menschen dankbar.

7 Während ich älter werde, erkenne ich, dass alles in meinem Leben für mich passiert ist und passieren wird.

1 Es kann sehr viel zeit vergehen, bevor ich für jemand oder etwas Dankbarkeit spüre.