

YSQ – S2

Name:

Datum:

Bewertung:

- 1 = völlig unzutreffend
- 2 = überwiegend / meistens unzutreffend
- 3 = kaum zutreffend
- 4 = manchmal/teilweise zutreffend
- 5 = überwiegend zutreffend
- 6 = genau zutreffend

Sie werden auf den folgenden Seiten eine Reihe von Aussagen finden, die jemand benutzen könnte, um sich selbst zu beschreiben. Bitte lesen Sie jede Aussage und entscheiden Sie, wie gut diese Sie beschreibt. Wählen Sie dann den höchsten Wert von 1 bis 6, der Sie beschreibt und kreuzen Sie die zutreffende Zahl an.

EV		
1	Ich habe zu wenig Liebe und Aufmerksamkeit bekommen.	1 2 3 4 5 6
2	Die meiste Zeit hatte ich niemanden, auf dessen Rat oder Unterstützung ich mich verlassen konnte.	1 2 3 4 5 6
3	Die meiste Zeit meines Lebens hatte ich niemanden, der bzw. die mir nah sein und seine/ ihre Zeit mit mir verbringen wollte.	1 2 3 4 5 6
4	Größtenteils hatte ich niemanden, der mir wirklich zuhörte, mich verstand oder auf meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse eingegangen ist.	1 2 3 4 5 6
5	Ich hatte selten eine starke Persönlichkeit, die mir Ratschläge oder Hinweise gab, wenn ich unsicher war, was ich tun sollte.	1 2 3 4 5 6
IStiGel		
6	Ich klammere mich aus Angst sie zu verlieren, an Menschen, die mir nahe sind.	1 2 3 4 5 6
7	Ich habe Angst, daß die Menschen, denen ich mich nahe fühle, mich verlassen werden.	1 2 3 4 5 6
8	Ich verzweifle, wenn ich das Gefühl habe, jemand, den ich mag, entfernt sich von mir.	1 2 3 4 5 6
9	Manchmal habe ich solche Angst, dass die anderen mich verlassen, daß ich sie wegstoße.	1 2 3 4 5 6
10	Ich fühle mich auf andere Menschen angewiesen und habe Angst, sie zu verlieren.	1 2 3 4 5 6
MM		
11	Ich habe das Gefühl, ich kann mein Schutzschild in Gegenwart anderer nicht ablegen, weil sie mich sonst absichtlich verletzen.	1 2 3 4 5 6
12	Ich denke, es ist nur eine Frage der Zeit, bis mich jemand hintergeht.	1 2 3 4 5 6
13	Ich bin den Absichten anderer gegenüber mißtrauisch.	1 2 3 4 5 6
14	Ich bin gewöhnlich auf der Hut, da ich immer Hintergedanken bei anderen vermute.	1 2 3 4 5 6
15	Für mich wichtige Menschen haben mich körperlich, seelisch oder sexuell bedrängt oder mißbraucht.	1 2 3 4 5 6
ISO		
16	Ich habe das Gefühl, ich passe nicht zu den anderen.	1 2 3 4 5 6
17	Ich bin von Grund auf anders als die anderen.	1 2 3 4 5 6
18	Ich gehöre nicht dazu, ich bin ein Einzelgänger/ eine Einzelgängerin.	1 2 3 4 5 6
19	Ich fühle mich anderen gegenüber fremd.	1 2 3 4 5 6
20	Ich stehe immer außerhalb der Gruppe.	1 2 3 4 5 6

UnzSm		
21	Kein Mann, den ich begehre, könnte mich lieben, wenn er meine Fehler sehen würde, bzw. keine Frau, die ich begehre, könnte mich lieben, wenn sie meine Fehler sehen würde	1 2 3 4 5 6
22	Kein Mensch, den ich begehre, würde in meiner Nähe sein wollen, wenn er/ sie mein wahres Ich kennen würde.	1 2 3 4 5 6
23	Ich habe das Gefühl, die Liebe, Aufmerksamkeit und den Respekt anderer nicht wert zu sein.	1 2 3 4 5 6
24	Ich finde mich nicht liebenswert.	1 2 3 4 5 6
25	Ich bin in grundlegenden Bereichen zu unakzeptabel um mich anderen gegenüber zu offenbaren.	1 2 3 4 5 6
Unat		
26	Ich bin zu dick/ zu dünn.	1 2 3 4 5 6
27	Ich finde mich nicht schön.	1 2 3 4 5 6
28	Ich bin in Gruppensituationen schwerfällig und langweilig.	1 2 3 4 5 6
29	Obwohl ich sie achte, gibt es Leute, die mich geringschätzig behandeln.	1 2 3 4 5 6
30	In Gesellschaft fällt mir wenig ein, was ich sagen könnte.	1 2 3 4 5 6
ErfVers		
31	Ich schneide meistens schlechter ab als die anderen.	1 2 3 4 5 6
32	Die meisten anderen sind bei der Arbeit und im Erreichen von Zielen fähiger als ich.	1 2 3 4 5 6
33	Ich bin für meine Arbeit nicht so begabt wie die meisten anderen.	1 2 3 4 5 6
34	Ich bin nicht so intelligent wie die anderen.	1 2 3 4 5 6
35	Ich fühle mich durch Fehler bei der Arbeit vor den anderen bloßgestellt und erniedrigt.	1 2 3 4 5 6
Abh		
36	Ich fühle mich nicht fähig, meinen Alltag selbständig zu bestehen.	1 2 3 4 5 6
37	Ich empfinde mich selbst als abhängig, wenn es um das tägliche Funktionieren geht.	1 2 3 4 5 6
38	Mir fehlt der gesunde Menschenverstand.	1 2 3 4 5 6
39	Auf mein Urteil in alltäglichen Situationen kann man sich nicht verlassen.	1 2 3 4 5 6
40	Ich habe kein Vertrauen in meine Fähigkeiten, alltägliche Probleme zu lösen.	1 2 3 4 5 6
Verlbkt		
41	Ich kann das Gefühl nicht loswerden, daß etwas Schlimmes passieren wird.	1 2 3 4 5 6
42	Ich habe das Gefühl, jeden Moment kann eine Katastrophe eintreten.	1 2 3 4 5 6
43	Ich habe Angst, überfallen zu werden.	1 2 3 4 5 6
44	Ich habe Angst, all mein Geld zu verlieren und mittellos zu sein.	1 2 3 4 5 6
45	Ohne einen echten Hinweis habe ich Angst, ernsthaft zu erkranken.	1 2 3 4 5 6
Verstri		
46	Die Lösung von meinen Eltern habe ich schlechter geschafft als andere Leute meines Alters.	1 2 3 4 5 6
47	Meine Eltern und ich tendieren dazu, uns gegenseitig zu stark in unsere Leben/ in unsere Probleme zu verstricken.	1 2 3 4 5 6
48	Es ist sehr schwierig für mich und meine Eltern, ganz persönliche Dinge voreinander zu verbergen ohne uns betrogen oder schuldig zu fühlen.	1 2 3 4 5 6
49	Ich habe oft das Gefühl, keine eigene, vom Partner/ den Eltern unabhängige Identität zu haben.	1 2 3 4 5 6

50	Ich habe oft das Gefühl, daß meine Eltern durch mich leben und ich kein eigenes Leben habe.	1 2 3 4 5 6
UO		
51	Ich denke, wenn ich tue, was ich will, fordere ich nur Ärger heraus.	1 2 3 4 5 6
52	Ich habe das Gefühl, keine andere Wahl zu haben, als den Wünschen anderer nachzugeben, sonst würden sie sich rächen oder mich zurückweisen.	1 2 3 4 5 6
53	In Beziehungen lasse ich die anderen bestimmen.	1 2 3 4 5 6
54	Ich habe so oft andere für mich die Entscheidungen treffen lassen, so daß ich manchmal gar nicht weiß, was ich selber will.	1 2 3 4 5 6
55	Ich habe ziemliche Schwierigkeiten einzufordern, dass meine Rechte und Gefühle respektiert werden.	1 2 3 4 5 6
AO		
56	Ich bin immer der-/ diejenige, der/ die letztendlich für die anderen sorgt.	1 2 3 4 5 6
57	Ich bin ein guter Mensch, da ich mehr an die anderen denke als an mich.	1 2 3 4 5 6
58	Ich bin so damit beschäftigt, alles mögliche für andere zu tun, daß ich keine Zeit für mich habe.	1 2 3 4 5 6
59	Ich war immer der-/ diejenige, der/ die sich die Probleme der anderen angehört hat.	1 2 3 4 5 6
60	Die anderen sagen, ich täte zuviel für andere und zu wenig für mich.	1 2 3 4 5 6
EmoG		
61	Ich bin zu kontrolliert, um anderen gegenüber positive Gefühle zu zeigen.	1 2 3 4 5 6
62	Ich finde es unangenehm, meine Gefühle zu zeigen.	1 2 3 4 5 6
63	Ich finde es schwer, herzlich und spontan zu sein.	1 2 3 4 5 6
64	Ich kontrolliere mich so sehr, daß die anderen denken, ich sei emotionslos.	1 2 3 4 5 6
65	Die anderen halten mich für emotional gehemmt.	1 2 3 4 5 6
UA		
66	Ich muss fast immer der Beste/ die Beste sein. Ich kann nichts zweitklassiges bei mir akzeptieren.	1 2 3 4 5 6
67	Egal, wie sehr ich mich bemühe, ich bin nie gut genug.	1 2 3 4 5 6
68	Ich muss alle meine Verpflichtungen erfüllen.	1 2 3 4 5 6
69	Ich fühle mich unter ständigem Druck voranzukommen und Dinge zu erledigen.	1 2 3 4 5 6
70	Es fällt mir schwer, Verantwortung abzulehnen oder meine eigenen Fehler zu entschuldigen.	1 2 3 4 5 6
BesoSe		
71	Ich habe ziemliche Schwierigkeiten, ein "Nein" zu akzeptieren, wenn ich etwas von anderen will.	1 2 3 4 5 6
72	Ich bin etwas Besonderes und sollte nicht die gleichen Einschränkungen wie alle anderen respektieren müssen.	1 2 3 4 5 6
73	Ich hasse es, eingeschränkt zu werden oder von meinen Tätigkeiten abgehalten zu werden.	1 2 3 4 5 6
74	Ich finde, ich sollte nicht den normalen Regeln und Konventionen folgen müssen.	1 2 3 4 5 6
75	Ich finde, was ich anzubieten habe, ist von höherem Wert.	1 2 3 4 5 6
UnSeKo		
76	Ich schaffe es nicht mich zusammenzureißen, um Routine- oder langweilige Aufgaben zu beenden.	1 2 3 4 5 6

77	Wenn ich ein Ziel nicht erreichen kann, werde ich leicht frustriert und gebe auf.	1 2 3 4 5 6
78	Ich habe Schwierigkeiten damit, sofortige Befriedigung für ein längeres Ziel zu opfern.	1 2 3 4 5 6
79	Ich kann mich nicht dazu zwingen, Dinge zu tun, die mir keinen Spaß machen, auch wenn es zu meinem Besten ist.	1 2 3 4 5 6
80	Meine Entschlüsse umzusetzen fällt mir schwer.	1 2 3 4 5 6
BeaSu		
81	Meine Selbstachtung basiert vor allem darauf, wie die anderen mich sehen.	1 2 3 4 5 6
82	Ich bin so um Übereinstimmung bemüht, dass ich manchmal gar nicht weiß, wer ich eigentlich bin.	1 2 3 4 5 6
83	Selbst wenn ich jemanden nicht mag, wünsche ich mir immer noch, dass er/ sie mich mag.	1 2 3 4 5 6
84	Wenn ich nicht eine Menge Aufmerksamkeit von den anderen bekomme fühle ich mich weniger wichtig.	1 2 3 4 5 6
85	Viel Lob und Komplimente geben mir das Gefühl eine wertvolle Person zu sein.	1 2 3 4 5 6
NeHvbn		
86	Selbst wenn die Dinge gut zu laufen scheinen, habe ich das Gefühl, dass das nur vorübergehend ist.	1 2 3 4 5 6
87	Man kann gar nicht vorsichtig genug sein, irgendetwas geht immer schief.	1 2 3 4 5 6
88	Ich habe Angst, dass eine falsche Entscheidung zu einem Desaster führen könnte.	1 2 3 4 5 6
89	Ich blicke mehr auf die negativen Aspekte und Ereignisse im Leben als auf die positiven.	1 2 3 4 5 6
90	Leute, die mir nahe stehen, halten mich für ständig besorgt.	1 2 3 4 5 6
SN		
91	Wenn ich einen Fehler mache verdiene ich es bestraft zu werden.	1 2 3 4 5 6
92	Es gibt keine Entschuldigung wenn ich einen Fehler mache.	1 2 3 4 5 6
93	Leute, „die ihre eigene Last nicht tragen“ sollten bestraft werden.	1 2 3 4 5 6
94	Wenn Leute etwas Schlechtes machen habe ich Schwierigkeiten mit der Haltung: „Vergeben und vergessen“.	1 2 3 4 5 6
95	Ich werde ärgerlich wenn Leute sich Entschuldigungen ausdenken oder anderen die Schuld an ihren Problemen geben.	1 2 3 4 5 6