

Meine Ausgangslage in der Selbstregulation: Der Test

Dieser Fragebogen ermittelt Ihre individuelle Fähigkeit zur Selbstregulation sowie die Voraussetzungen und Folgen einer geglückten Selbstregulation. Konzentrieren Sie sich bitte bei der Beantwortung auf Ihr Gefühl und Ihre Erlebnisse, die bei der gestellten Frage auftauchen. Beantworten Sie die Fragen so ehrlich wie möglich. Einige Fragen wiederholen sich inhaltlich. Dieses ist beabsichtigt, weil sie zentral wichtige Bereiche der Selbstregulation erfassen. Wenn Sie ein bestimmtes Verhalten aus *unterschiedlichen* Blickwinkeln angehen, dann ist das Testergebnis genauer.

Im Fragebogen befinden sich sowohl positiv formulierte als auch problematische Verhaltensweisen. Wenn Sie sich sowohl auf das positive als auch auf das negative Verhalten konzentrieren, dann erweitert sich Ihr intuitives Wissen mit dem schönen Ergebnis, dass sich die Selbstregulation drastisch verbessert.

Der Fragebogen ist in einzelne Bewertungsabschnitte gegliedert. Die Bewertungsnoten finden Sie jeweils am Anfang eines Abschnitts.



Bitte tragen Sie die für Sie zutreffende Bewertung nach jeder Frage des Testes ein.

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

1. Meine körperliche Bewegung erlebe ich als ausreichend und wohltuend.
2. Meine Ernährung erlebe ich als gesund und wohltuend.
3. Ich habe in der Regel einen erholsamen Schlaf.
4. Ich habe in der Regel ein ausgeprägtes Wohlbefinden.
5. Ich erlebe immer wieder Lustgefühle, also gesteigertes Wohlbefinden.
6. Ich bin in der Regel fähig, mich gut zu erholen und auszuruhen.
7. Durch mein Verhalten erreiche ich in der Regel für mich positive und wohltuende Zustände.
8. Ich fühle mich mir wichtigen Personen zugehörig.
9. Ich fühle mich mir wichtigen Gruppen zugehörig, z.B. Sportvereine, Parteien.
10. Ich fühle mich durch meine Mitmenschen positiv angeregt.
11. Ich fühle mich von der Gesellschaft, in der ich lebe, positiv angeregt.
12. Ich fühle mich von meiner physischen Umgebung (Wohnanlage, Natur) positiv angeregt.
13. Ich bin innerlich selbständig, d.h. von keiner Person, keiner Gruppe oder Substanz zu meinen Ungunsten abhängig.
14. Ich habe einen starken Lebenswillen, d.h. mein Bedürfnis zu leben ist sehr ausgeprägt.
15. Ich bete regelmäßig zu Gott für die Erhaltung meiner Gesundheit und meines Wohlbefindens.
16. Ich bete regelmäßig zu Gott für die Verwirklichung meiner beruflichen Ziele.
17. In meinem Verhalten bin ich stark auf die Verbesserung und Aufrechterhaltung meines Wohlbefindens ausgerichtet.
18. In meinem Verhalten bin ich auf meine persönliche Entwicklung konzentriert (z.B. Entwicklung von Erkenntnis, im Gefühlsleben).
19. Ich liebe meine Person und stehe zu mir in allen Situationen.
20. Ich suche immer nach Lust und Wohlbefinden, kann aber auch Grenzen setzen, so dass meine Lust bei Übertreibung nicht in Unlust umschlägt.
21. Ich bin mit mir selbst eins, d.h. das, was ich tue, und das, was ich will, stehen im Einklang.
22. Wenn bei mir persönliche, gesundheitliche oder berufliche Probleme auftauchen, dann bin ich in der Suche nach Lösungen innerlich beweglich und finde in der Regel effektive und originelle Wege zur Überwindung der Probleme.
23. Meine Gefühle, Intuitionen und Vernunft ergänzen sich gut, d.h. widersprechen sich nicht.
24. Ich bin immer wieder in der Lage, meine gefühlsmäßig wichtigsten Bedürfnisse zu befriedigen.
25. Ich bin immer wieder in der Lage, meine wichtigsten Ziele zu erreichen.

Summe

Übertrag

26. Ich habe eine positive Selbstachtung, d.h. ich achte und verteidige meine Person.
27. Wenn ich mit einem bestimmten Verhalten Probleme und Misserfolg habe, dann kann ich mir gut und lebhaft andere Wege und Verhaltensweisen vorstellen.
28. Wenn bei mir körperliche und seelische Erschöpfung auftritt, dann bin ich in der Regel schnell fähig, mich wieder zu erholen.
29. Ich bin in der Regel ein innerlich ausgeglichener Mensch.
30. Wenn bei mir gesundheitliche Probleme auftauchen, dann bin ich in der Regel fähig, diese durch Einsatz erprobter Verhaltensweisen oder bestimmter Mittel zu überwinden.
31. Meine erlernten und angeborenen beruflichen Fähigkeiten und Interessen decken sich gut mit den beruflichen Anforderungen, die an mich gestellt werden.
32. Ich richte mein Verhalten an den eingetretenen Folgen aus, d.h. ich tue das, was mir gut tut und kann leicht Verhaltensweisen aufgeben, die zu Unwohlsein führen.
33. Ich bin stets fähig, unterschiedliche Bereiche meines Lebens (z.B. Bewegung, Ernährung, Arbeit, Sex, Partnerbeziehung, Religion usw.) so zu verbinden, dass daraus ein lang anhaltendes Wohlbefinden entsteht.
34. Durch meine Eigenaktivität gestalte ich Bedingungen und Zustände, die meinen persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen.
35. Durch meine Eigenaktivität gestalte ich Bedingungen und Zustände, die meine geistige Entwicklung ermöglichen.

Bitte tragen Sie bei den folgenden Fragen die für Sie zutreffende Bewertung ein:
7 = überhaupt nicht, 6 = sehr schwach, 5 = schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 2 = stark, 1 = sehr stark, 0 = absolut

36. Ich fühle mich in meiner aktiven Gestaltung von positiven Zuständen und Bedingungen von außen derart behindert (z.B. durch unterschiedliche Personengruppen, Zustände in der Umwelt usw.), dass sich bei mir anhaltende Ohnmachtsgefühle einstellen.
37. Ich stehe mir bei der Gestaltung für mich positiver und erstrebenswerter Bedingungen und Zustände selbst im Wege (z.B. durch bestimmte negative Annahmen, Hemmungen, bestimmte Aktivitäten zu unternehmen usw.).
38. Ich erlebe immer wieder lange anhaltende starke und mich erschütternde Angstgefühle, die ich nicht bewältigen und überwinden kann.
39. Ich erlebe immer wieder lang anhaltende und mich beherrschende Depressionen, die ich nicht bewältigen und überwinden kann.
40. Ich erlebe immer wieder äußerst unangenehme und negative Gefühle, z.B. innere Verzweiflung, starke Übererregung, Gefühle der Sinnlosigkeit, der Schwäche, der Überforderung usw., die ich nicht überwinden kann.

Summe

Übertrag

41. Ich leide an starken Schmerzzuständen, die ich nicht bewältigen und überwinden kann.
42. Ich leide an immer wiederkehrender seelisch-körperlicher Erschöpfung, die ich nicht überwinden kann.
43. Negative Gefühle, Unlust und Unwohlsein sind bei mir erheblich stärker ausgeprägt als positive Gefühle, Wohlbefinden und Lust.
44. Ich bin in den wichtigsten Bereichen meines Lebens, z.B. Partnerbeziehung oder Beruf, auf lange Sicht nicht in der Lage, ein eindeutiges Verhalten zu entfalten, weil sich das Dafür und das Dagegen die Waage halten.
45. Ich bin auf lange Sicht nicht in der Lage, durch mein Verhalten solche Bedingungen und Zustände zu erreichen, die für mich positiv und anregend wären.
46. Seit Jahren ertrage ich Zustände, die mir nicht gut tun, ohne in der Lage zu sein, diese positiv zu verändern.
47. Ich bin davon überzeugt, dass die negativen Bedingungen, unter denen ich leide, von außen bestimmt sind, so dass ich diese durch mein persönliches Verhalten absolut nicht verändern kann.
48. Mein Selbstbild ist negativ, d.h. ich erlebe meine eigene Person eher in negativen Zügen (z.B. schwach, unfähig, abgewiesen, nicht geliebt) usw.
49. In Hinblick auf meine Zukunft erlebe ich mich als hoffnungslos und resigniert.
50. Ich möchte lieber sterben als weiterleben, d.h. ich ziehe den Tod dem Leben vor.
51. Ich erlebe negative Zustände, ohne in der Lage zu sein, andere und möglicherweise das Problem lösende Verhaltensweisen zu entwickeln.
52. Ich bin auf Dauer innerlich gehemmt, meine wichtigsten Gefühle und Wünsche zu äußern und Verhaltensweisen in Richtung Befriedigung zu entwickeln.
53. Ich erlebe mich als von meinen wichtigsten Mitmenschen isoliert (abgewiesen, ausgestoßen, ungeliebt).
54. Ich fühle mich in meiner persönlichen und beruflichen Entfaltung durch bestimmte Personen behindert - und zwar derart, dass ich deswegen nicht mehr in die Lage komme, mein Berufsziel noch wunschgemäß zu verwirklichen.
55. Auch wenn ich bestimmte Verhaltensweisen zur Überwindung meiner Probleme erkenne, bin ich unfähig, diese in die Praxis umzusetzen.
56. Ich kann meine Probleme oder negativen Gefühle nicht überwinden, weil mir die Anregung dazu fehlt.
57. Ich fühle mich unfähig, Wohlbefinden und Lust durch eigenes Verhalten zu erreichen, z.B. weil mir die Phantasie, die Erfahrung, die Fertigkeiten dazu fehlen.
58. Ich fühle mich zu keiner Person oder Gruppe zugehörig.
59. Ich fühle mich sozial unsicher (z.B. schlechte finanzielle Lage, keine berufliche Anerkennung usw.).

Summe

Übertrag

60. Ich erlebe meine Umwelt (z.B. Wohnlage, Arbeitsplatz usw.) als sehr unangenehm.
61. Wenn ich die letzten Jahre meines Lebens betrachte, dann muss ich eine große Eintönigkeit feststellen. d.h. mein Alltag verläuft ohne besondere Anregung und ohne gefühlsmäßige Höhen und Tiefen.
62. Wenn ich die letzten Jahre meines Lebens betrachte, dann habe ich das Gefühl, an meinen gefühlsmäßig wichtigsten Wünschen und Bedürfnissen vorbei zu leben.
63. Wenn ich die letzten Jahre meines Lebens betrachte, dann muss ich feststellen, dass ich in der Vergangenheit meine wichtigsten Gefühle und Bedürfnisse besser äußern und befriedigen konnte als das in der letzten Zeit der Fall ist.
64. Wenn ich durch eine Person oder in einem bestimmten Zustand innerlich leide, dann tue ich nach außen meistens so, als wäre alles in Ordnung.

Werten Sie nachfolgende Aussagen mit den Bewertungsnoten:

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

65. Bei zwischenmenschlichen Problemen achte und schütze ich mich selbst.
66. Wenn ich gesundheitliche Problem habe, dann schütze ich mich soweit wie möglich selbst.
67. Ich liebe und schütze meine Person in allen Situationen.
68. Ich erreiche ein ausgeprägtes und anhaltendes Wohlbefinden durch positive (angenehme) Anregung in unterschiedlichen Lebensbereichen, die fließend ineinandergreifen und sich ergänzen (z.B. Bewegung, Ernährung, Ausruhen, Erholen, Aktivität, Arbeit, mitmenschliche Beziehungen, Gefühlsäußerungen, Religion, sexuelle Erlebnisse usw.).
69. Ich erreiche in unterschiedlichen Bereichen meines Lebens immer wieder ausgeprägte Lustgefühle, z.B. durch Erholung, im Sex, Religion, Bewegung, Kontakt mit der Natur, im Kontakt mit bestimmten Mitmenschen usw.

Wie stark treffen diese Aussagen auf Sie zu? Werten Sie ab Frage 70 mit den folgenden Noten:

7 = überhaupt nicht, 6 = sehr schwach, 5 = schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 2 = stark, 1 = sehr stark, 0 = absolut

70. Ich leide an anhaltendem Unwohlsein, das in unterschiedlichen Bereichen meines Lebens entsteht und sich gegenseitig verstärkt (z.B. durch falsche Ernährung, unzureichende Bewegung, schmerzhaft Abweisungserlebnisse, seelische Isolation usw.).
71. Ich fühle mich unfähig, die Quelle (die Ursache) für anhaltendes Unwohlsein durch mein eigenes Verhalten zu beseitigen, so dass ich diese zu meinem Nachteil hinnehmen muss.

Summe

Übertrag

72. Ich erlebe so gut wie nie ausgeprägte Lustgefühle (gesteigertes Wohlbefinden) und leide eher an ausgeprägter Unlust (gesteigertes Unwohlsein)
73. Im Gegensatz zu früheren Zeiten bin ich jetzt erheblich geringer positiv angeregt, so dass sich weniger Lust und Wohlbefinden einstellen.
74. Durch ein negatives Erlebnis bedingt (z.B. Trennung, Tod einer wichtigen Bezugsperson, Kündigung usw.) war ich länger als sechs Monate so gut wie gar nicht in der Lage, Wohlbefinden und Lust zu erreichen.
75. Ich spüre, dass mein Wunsch und mein Bedürfnis zu leben mit einer zunehmenden Lustlosigkeit und Verringerung des Wohlbefindens abnimmt.
76. Seit Jahren erlebe ich seelische Belastungen, die ich nicht zum Positiven hin wenden kann, so dass sich anhaltendes Unwohlsein einstellt.

Wie stark treffen diese Aussagen auf Sie zu? Werten Sie jetzt mit folgenden Noten:
0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

77. Wenn ich seelischen Belastungen ausgesetzt bin, dann entwickle ich in der Regel Gegenkräfte und neue Verhaltensweisen, die es mir ermöglichen, diese positiv zu überwinden.
78. Ich erreiche auch dann Wohlbefinden und Lust, wenn ich Verzicht übe (z.B. auf Distanz gehe zu bestimmten mir wichtigen Personen, auf übermäßiges Essen oder Trinken verzichte usw.).
79. Gewöhnlich erreiche ich die Anregung, die ich für mein Wesen benötige.

Werten Sie nachfolgende Aussagen mit den Bewertungsnoten:
7 = überhaupt nicht, 6 = sehr schwach, 5 = schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 2 = stark, 1 = sehr stark, 0 = absolut

80. Ich kann auf ein bestimmtes Verhalten nicht verzichten, obwohl es meinem Wohlbefinden schadet (z.B. übermäßiges Essen, zuviel arbeiten usw.).

Wie ausgeprägt ist dieses Verhalten bei Ihnen? Bitte werten Sie die kommenden Aussagen:
0 = nie, 1 = sehr selten, 2 = selten, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung selten, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung oft, 5 = oft, 6 = sehr oft, 7 = immer

81. Ich spreche über meine seelischen und persönlichen Probleme und Wünsche mit anderen.

Summe

82. Ich bin in einer für mich angenehmen Art und Weise aktiv (z.B. sportlich, beruflich, in der Beziehung etc.)

Wie stark treffen diese Aussagen auf Sie zu? Tragen Sie nachfolgend die zutreffende Note ein:
 0 = gar nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach,
 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

83. Durch die Art und Weise meines Verhaltens zu gefühlsmäßig wichtigen Personen kann ich meine innere Selbständigkeit erhalten.

84. Im allgemeinen ist die Äußerung und Befriedigung meiner gefühlsmäßig wichtigsten Wünsche und Bedürfnisse wie folgt ausgeprägt:

85. Wenn mein inneres Gleichgewicht gestört ist und mein Wohlbefinden gering, dann entwickle ich Aktivitäten, die mich wieder ins Gleichgewicht bringen und mein Wohlbefinden verbessern.

86. Wenn ich Probleme im zwischenmenschlichen Bereich habe, dann entwickle ich solange Aktivitäten, bis ich die Probleme in den Griff bekommen habe.

87. Ich verändere mein Verhalten solange, bis für mich wünschenswerte Ergebnisse eintreten.

88. Durch mein Verhalten erzeuge ich Bedingungen, die mich in angenehmer Weise anregen (z.B. im zwischenmenschlichen oder körperlichen Bereich).

89. Ich vermeide in der Regel seelisch-körperliche Überforderungen.

Wie ausgeprägt ist dieses Verhalten bei Ihnen? Bitte tragen Sie die zutreffende Note ein:
 0 = nie, 1 = sehr selten, 2 = selten, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung selten,
 4 = mittelmäßig, eher in Richtung oft, 5 = oft, 6 = sehr oft, 7 = immer

90. Ich bete zu Gott für die Überwindung meiner Probleme.

Bewerten Sie bitte folgende Aussagen mit den Bewertungsnoten:

0 = gar nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach,
 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

91. Ich nehme Abstand von Personen, die meine gefühlsmäßigen Erwartungen dauerhaft nicht befriedigen.

92. Ich achte mich selbst.

93. Mein Leben ist sinnvoll und steuert auf ein Ziel zu.

94. Ich ernähre mich so, dass ich mich dabei wohl fühle.

95. Ich betätige mich körperlich so, dass ich mich dabei wohl fühle.

Summe

Übertrag

96. Ich distanziere mich von Zuständen und Bedingungen, die mir auf Dauer nicht gut tun.
97. Ich gestalte mein tägliches Leben so, dass ich mich immer wieder entspanne.
98. Wenn ich in einem negativen seelischen Zustand bin, dann resigniere ich nicht, sondern entwickle Aktivitäten mit dem Ziel, diesen zu überwinden.
99. Ich verhalte mich auf eine Art und Weise, die meine Bedürfnisse befriedigt und auch anderen Menschen gut tut.
100. Ich stimme meine Verhaltensweisen in unterschiedlichen Bereichen meines Lebens derart ab, dass sie bei mir zu einem anhaltenden Wohlbefinden führen (Ernährung, Arbeit, Bewegung, Beziehung zum Partner etc.).
101. Ich beobachte mich selbst im Hinblick auf meinen körperlichen Zustand.
102. Ich beobachte mich selbst im Hinblick auf meinen seelischen Zustand.
103. Ich achte auf die Folgen meines Verhaltens für mich und andere.
104. Ich stelle mir in meiner Phantasie unterschiedliche Verhaltensweisen vor, die ich einsetzen kann, wenn mein bisheriges Verhalten zu Misserfolg führt.
105. Ich richte mein Verhalten an den aufgetretenen Folgen aus, d.h. ich gebe Verhaltensweisen auf, die zu negativen Folgen führen und ich halte Verhaltensweisen aufrecht, die zu positiven Folgen führen.
106. Wenn ich einen Misserfolg erlebe, bin ich durch diesen nicht erschüttert, sondern deute ihn als einen Hinweis darauf, dass ich es in Zukunft anders machen muss.
107. Ich übe täglich mehrere verschiedene Aktivitäten aus, die mir gut tun und sich dabei gegenseitig ergänzen.
108. Wenn ich die Nähe zu einer gefühlsmäßig wichtigen Person nicht herstellen kann, dann lasse ich diese Person los.
109. Ich lebe sowohl mit als auch ohne eine Person, die mir gefühlsmäßig wichtig ist, zufrieden und entspannt.
110. Ich bin immer wieder bemüht, neue Gesichtspunkte und Verhaltensweisen zu finden, die eine überraschende und angenehme Problemlösung ermöglichen.
111. Ich bin in meinem Verhalten selbständig, d.h. von niemandem zu meinen Ungunsten auf lange Sicht abhängig.
112. Durch mein Verhalten erreiche ich eine gute gefühlsmäßige Stimmung.
113. Durch mein Verhalten erreiche ich häufig ein sehr angenehmes Körpergefühl.
114. Ich verlasse mich regelmäßig auf meine Intuition.
115. Durch mein Verhalten erreiche ich innere Zufriedenheit
116. Durch mein Verhalten erreiche ich häufig eine gefühlsmäßige Hochstimmung.
117. Wenn mich jemand bedroht oder aufregt, dann kann ich dementsprechend Aggressionen äußern.

Summe

Übertrag

118. Wenn mich bestimmte Personen ungerechtfertigt angreifen, dann verändere ich mein Verhalten so lange, bis ich befähigt bin, mich erfolgreich zu wehren.
119. Wenn mich jemand gerechtfertigt kritisiert, dann versuche ich, mein Verhalten positiv zu verändern.
120. Ich suche regelmäßig nach Personen und Zuständen, die mir gut tun.
121. Ich klebe nicht an Personen und Zuständen, die mir nicht gut tun, ich distanziere mich von diesen früher oder später.
122. Ich gebe Gedanken und Verhaltensweisen, die mich hemmen, auf.
123. Wenn ich persönliche Probleme habe, dann gebe ich diese vor mir selbst und anderen zu.
124. Wenn ich Problem habe, dann zögere ich nicht, andere um Hilfe zu bitten.
125. Mein Verhalten ist immer darauf ausgerichtet, eine Verbesserung und Aufrechterhaltung meines Wohlbefindens zur erreichen.
126. Ich bin nicht nachtragend und verzeihe leicht.
127. Ich beobachte anhaltend die Vorgänge in meinem Körper, um herauszufinden, was mir gut tut.
128. Ich beobachte anhaltend meine Beziehung zu meinen Mitmenschen mit dem Ziel, die bestmögliche Umgangsform zu entwickeln.
129. Wenn ich gehemmt bin, meine Wünsche und Erwartungen zu äußern, dann entfalte ich solange Aktivitäten, bis die Hemmung verschwindet.
130. Wenn ich innerlich aufgeregt oder verärgert bin, dann entfalte ich Aktivitäten mit dem Ziel, Zustände zu erreichen, die die Aufregung auflösen.

Bitte tragen Sie die für Sie zutreffende Bewertung jetzt nach folgendem Schema ein:
7 = überhaupt nicht, 6 = sehr schwach, 5 = schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 2 = stark, 1 = sehr stark, 0 = absolut

131. Ich bin äußerst gehemmt, für mich Ansprüche zu stellen.
132. Ich gehe eher auf andere ein, als für mich Forderungen zu stellen.
133. Ich richte mein Verhalten eher an den Erwartungen eines nahestehenden Menschen als an meinen eigenen Wünschen aus.
134. Meine eigenen Wünsche stelle ich für die Aufrechterhaltung eines bestimmten Zustandes zurück (z.B. zwischenmenschliche Harmonie).
135. Ich bin über Jahre hinweg nicht in der Lage, meine wichtigsten Gefühle und Bedürfnisse anderen Personen gegenüber zu äußern.
136. Seit Jahren ertrage ich Zustände, die mir nicht gut tun, ohne dagegen zu protestieren.
137. Ich habe große Hemmungen, negative Gefühle (z.B. Wut, Hass, Aggression) nach außen hin zu zeigen.

Summe

Übertrag

138. Ich neige dazu, seelische Erschütterungen soweit wie möglich nach außen nicht zu zeigen.
139. Wenn meine gefühlsmäßig wichtigsten Erwartungen enttäuscht werden, fühle ich mich innerlich gehemmt und gelähmt.
140. Nach ungünstigen Lebensereignissen (z.B. Tod einer wichtigen Person, Trennung, schockierenden Ereignissen) bin ich nicht in der Lage, meine wichtigsten Gefühle und Wünsche zu äußern.
141. Bestimmte Situationen überfordern mich derart, dass ich keinen Weg sehe / finde, durch mein Verhalten die Situation wunschgemäß / erfolgreich zu meistern, wobei bestimmte Symptome auftreten, z.B. Angst, Verzweiflung, seelisch-körperliche Erschöpfung, Depression, Aufregung, innere Hemmung, übermäßige Aggression, starke Gereiztheit, Überspannung, Unwohlsein usw.

Wie ausgeprägt ist dieses Verhalten bei Ihnen? Bitte tragen Sie die entsprechende Note ein:
0 = gar nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

142. Ich erreiche ein immer wiederkehrendes und lange anhaftendes Wohlbefinden, das ich mit gutem Gewissen (z.B. ohne Schuldgefühle) genießen kann.
143. Ich bin immer wieder fähig (in der Lage), unterschiedliche Quellen von Unwohlsein (z.B. Schmerzgefühle, Enttäuschungen, ungünstige Lebensbedingungen usw.) durch noch stärkere Quellen von Lust und Wohlbefinden auszugleichen (z.B. durch ein Hobby, Liebe zu bestimmten Menschen, aufgrund meiner Gottesbeziehung usw.).
144. Mein ganzes Leben ist auf eher positive und für mich sehr wichtige Ziele ausgerichtet (z.B. Beruf, zwischenmenschliche Beziehungen, Religion usw.).
145. Ich kann immer wieder Wohlbefinden durch Verzicht erreichen (z.B. auf zuviel Essen, eine bestimmte Partnerbeziehung usw.).
146. Ich setze große Hoffnungen in die Zukunft (z.B. im Beruf, in der Partnerbeziehung usw.).
147. Ich habe eine Gottesbeziehung, die bei mir immer wieder Wohlbefinden und lustvolle Begeisterung auslöst.
148. Ich spüre in mir eine starke Liebesenergie, die sich mal auf bestimmte Mitmenschen, mal auf Gott, mal auf mich selbst konzentriert.
149. In der Regel erreiche ich die Bedingungen und Verhältnisse in meinem Körper, zu Mitmenschen und in der Umwelt, die mich optimal anregen.
150. In der Regel bin ich in der Lage, meine Wünsche und Bedürfnisse, die für mich von größter gefühlsmäßiger Bedeutung sind, zu erreichen und zu befriedigen.
151. Wenn ich ein Problem habe, dann entwickle ich solange unterschiedliche Aktivitäten, bis ich mein Ziel erreicht habe.

Summe

Werten Sie nachfolgende Aussagen mit den Bewertungsnoten:

7 = überhaupt nicht, 6 = sehr schwach, 5 = schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 2 = stark, 1 = sehr stark, 0 = absolut

152. Ich protestiere seit Jahren gegen Zustände, die mir nicht gut tun, bin aber nicht in der Lage, sie zu ändern.
153. Bestimmte Personen sind dauerhaft die wichtigste Ursache für mein persönliches Unglück.
154. Bestimmte Zustände sind dauerhaft die wichtigste Ursache für mein persönliches Unglück.
155. Ich fühle mich störenden Personen oder Zuständen immer wieder hilflos ausgeliefert (z.B. weil ich weder in der Lage bin, sie zu verändern, noch von ihnen genügend Abstand zu erreichen).
156. Ich komme anhaltend mit den negativen Eigenschaften bestimmter Personen oder Zustände in Berührung.
157. Bestimmte Personen stören und verhindern mich dauerhaft in meiner Entfaltung.
158. Bestimmte Zustände stören und verhindern mich dauerhaft in meiner Entfaltung.
159. Ich kann die Ursache anhaltender Aufregung und Anspannung nicht verändern, weil sie im Verhalten anderer Personen liegt.
160. Ich kann die Ursache anhaltender Aufregung und Anspannung nicht verändern, weil sie in bestimmten Zuständen liegt, die ich nicht beeinflussen kann.
161. Ich äußere meine Absichten und Ziele, fühle mich aber in der Verwirklichung von außen völlig verhindert.
162. Ich kann weder mit noch ohne eine bestimmte Person/en zufrieden und innerlich entspannt leben.
163. Ich kann weder in einem bestimmten Zustand noch ohne diesen innerlich zufrieden und entspannt sein (z.B. weil ich meinen Arbeitsplatz benötige, an ihm aber nicht glücklich bin).
164. Ich werde häufig von negativen und mich erschütternden Gedanken beherrscht.
165. Obwohl meine Beziehung zu bestimmten Personen immer wieder zu negativen Folgen führt, kann ich sie nicht verändern.
166. Obwohl ein bestimmter Zustand (z.B. am Arbeitsplatz) immer wieder zu negativen Folgen führt, bin ich nicht in der Lage, ihn zu verändern.
167. Obwohl ein bestimmter körperlicher Zustand (z.B. Übergewicht) immer wieder zu negativen Folgen führt, bin ich nicht in der Lage, ihn zu verändern.
168. Ich kann mich nur sehr selten seelisch und körperlich entspannen, d.h. ich bin innerlich meistens verspannt.
169. Ich bin nicht fähig, durch mein Verhalten Bedingungen herzustellen, die bei mir Zufriedenheit auslösen.

Summe

Übertrag

170. Ich würde lieber sterben als leben.
171. Ich bin schwer zu ertragenden seelischen Erschütterungen (z.B. Depressionen, Angstgefühlen usw.) völlig hilflos ausgeliefert.
172. Ich bin nur selten begeisterungsfähig.
173. Ich kann Gefühle nur dann äußern, wenn sie rational begründet sind.
174. Es fällt mir sehr schwer, Gefühle zu zeigen, weil jedes Dafür ein ebenso starkes Dagegen hat.
175. Mein Verhalten ist ausschließlich vernunftgeleitet und so gut wie gar nicht von Emotionen bestimmt.
176. Wenn an mich gefühlsmäßig hohe Erwartungen gestellt werden, gehe ich darauf rational, aber nie emotional ein.
177. Ich bin vollkommen unfähig, mein Verhalten durch gefühlsmäßige Regungen leiten zu lassen.
178. Mein Verhalten war nie derart von Gefühlen geleitet, dass es als unvernünftig angesehen werden musste.
179. Ich bin immer bestrebt, das zu tun, was vernünftig und logisch richtig ist.
180. Ich versuche, meine Bedürfnisse ausschließlich durch sachliche und vernunftgeleitete Verhaltensweisen zu äußern und zu befriedigen.
181. Ich versuche, meine Probleme durch ausschließlich sachliches und vernunftgeleitetes Verhalten zu lösen.
182. Ich glaube nur an das, was einwandfrei sachlich und vernunftgeleitet nachzuweisen ist.

Wie stark treffen diese Aussagen auf Sie zu? Bitte werten Sie:

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

183. Durch meine tägliche Aktivität löse ich bei mir immer wieder lustbetonte Zufriedenheit aus.
184. Wenn ich die Nähe zu einer gefühlsmäßig wichtigen Person nicht verwirklichen kann, bin ich fähig, sie innerlich loszulassen.
185. Durch mein Verhalten erreiche ich zu wichtigen Bezugspersonen sowohl die erwünschte Nähe als auch den benötigten Abstand.
186. Wenn mein Verhalten nicht zum Erfolg führt, bin ich fähig, neue Verhaltensweisen zu finden und zu erproben.
187. Ich kann sowohl mit als auch ohne eine Person, die mir gefühlsmäßig wichtig ist, zufrieden und entspannt leben.
188. Ich bin in der Lage, mein Verhalten durch die eingetretenen Folgen zu verändern, d.h. Verhalten abzubauen, das zu anhaltend negativen (unangenehmen) Folgen führt und solches auszubauen, das zu langfristig positiven (angenehmen) Folgen führt.

Summe

Übertrag

189. Ich bin immer wieder fähig, neue Gesichtspunkte und Verhaltensweisen zu finden, die eine überraschende und angenehme Problemlösung ermöglichen.
190. Ich bin in meinem Verhalten selbständig, d.h. von niemandem zu meinen Ungunsten auf lange Zeit abhängig.
191. Wenn mein Verhalten zu einem Misserfolg führt, dann ist dies nie ein Grund zur Resignation, sondern Anlass zur Verhaltensänderung.
192. Wenn mir bestimmte Zustände nicht guttun, dann kann ich sie durch mein Verhalten regelmäßig positiv verändern.
193. Ich habe eine gute Beziehung zu meinem Unbewussten, d.h. ich kann mich im tiefsten Inneren fragen, was ich wirklich will und wie ich mein Ziel erreichen kann, kann aber auch meinem Unbewussten helfen, dass es seine Ziele und Aufgaben noch klarer erkennt und verwirklicht.
194. In bestimmten Situationen, die an mich eine hohe Herausforderung stellen (z.B. im Berufsleben, in den zwischenmenschlichen Beziehungen, bei der Überwindung einer Krankheit, im Sport, in der persönlichen Weiterentwicklung usw.) entwickle ich ein erfolgreiches Verhalten, durch das ich die anstehenden Schwierigkeiten und Hindernisse überwinde und dabei Zufriedenheit, Wohlbefinden und Sicherheit empfinde.
195. Auf lange Sicht steuere ich mein Verhalten in Richtung Aufrechterhaltung der Gesundheit und langes Leben.
196. Mein Verhalten ist von einem langfristigen Bedürfnis leben zu wollen bestimmt.
197. Mein Verhalten ist immer von einem Bedürfnis nach Wohlbefinden gesteuert.
198. Mein Verhalten ist stets von einem Wunsch nach beruflichem Erfolg beeinflusst.
199. Mein Verhalten ist stets von dem Wunsch nach guter zwischenmenschlicher Beziehung beeinflusst.
200. Ich bin stets von einem Bedürfnis nach einer positiven Gottesbeziehung geleitet.
201. Mein Verhalten ist stets von einem Bedürfnis nach innerem Gleichgewicht geleitet.
202. Ich erstrebe regelmäßig innere Zufriedenheit.

Summe

Wie stark treffen diese Aussagen auf Sie zu? Werten Sie jetzt mit den folgenden Noten:
 7 = überhaupt nicht, 6 = sehr schwach, 5 = schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 2 = stark, 1 = sehr stark, 0 = absolut

203. Mein Leben ist häufig von einer Todessehnsucht begleitet.
204. Ich fühle häufig eine starke mich beherrschende Resignation.
205. Ich bin anhaltend hoffnungslos und innerlich verzweifelt.
206. Mein Verhalten ist häufig von starkem Pessimismus begleitet.
207. Häufig fühle ich mich innerlich ratlos und ausweglos.
208. Häufig leide ich unter starken Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen.
209. Mein Verhalten ist häufig von einem Selbstzerstörungsdrang beherrscht.
210. Meine Verhalten ist häufig durch mangelnde Selbstanerkennung gekennzeichnet

Wie ausgeprägt ist dieses Verhalten bei Ihnen? Bitte tragen Sie die zutreffende Note ein:
 0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

211. Meine körperliche Bewegung ist für mich angenehm.
212. Mein Schlaf ist für mich wohltuend und angenehm.
213. Ich fühle mich am Morgen ausgeruht und erholt.
214. Meine Ernährung tut mir gut.
215. Meine Trinkgewohnheiten sind für mich wohltuend.
216. Meine Hobbys sind für mich angenehm.
217. Meine berufliche Tätigkeit ist für mich anregend und wohltuend.
218. Ich fühle mich in meiner Wohnanlage und -umgebung wohl.
219. Ich fühle mich in meiner Wohnstätte, meinem Zimmer, meinen Haus wohl.
220. Mein Körpergefühl ist für mich angenehm.
221. Ich spüre, dass ich den Personen, die für mich von Bedeutung sind, wichtig bin.
222. Ich spüre, dass ich von den Personen, die für mich von Bedeutung sind, gebraucht werde.
223. Ich fühle mich den Personen, die für mich von Bedeutung sind, zugehörig.
224. Ich spüre, dass ich von den Personen, die für mich von Bedeutung sind, anerkannt werde.
225. Ich spüre, dass ich von Personen, die für mich von Bedeutung sind, geliebt werde.
226. Ich fühle mich sozial sicher (z.B. im Beruf, in Bezug auf Einkommen, zwischenmenschliche Beziehungen etc.).
227. Ich habe das Gefühl, dass ich sozial etwas bewirken kann.

Werten Sie nachfolgende Aussagen mit den Bewertungsnoten:

7 = überhaupt nicht, 6 = sehr schwach, 5 = schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 2 = stark, 1 = sehr stark, 0 = absolut

228. Ich fühle mich als jemand, der dauerhaft im Schatten anderer steht, sich selbst aber nicht entfalten kann.

Werten Sie nachfolgende Aussagen mit den Bewertungsnoten:

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

229. Ich bin durch andere Menschen positiv angeregt.

230. Ich fühle mich durch andere Menschen wohlthuend unterstützt.

231. Ich fühle mich der Gesellschaft, in der ich lebe, zugehörig.

232. Ich fühle mich von der Gesellschaft, in der ich lebe, gebraucht.

Werten Sie nachfolgende Aussagen mit den Bewertungsnoten:

7 = überhaupt nicht, 6 = sehr schwach, 5 = schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 2 = stark, 1 = sehr stark, 0 = absolut

233. Ich fühle mich von anderen immer wieder ausgestoßen und abgewiesen.

234. Ich fühle mich durch bestimmte Menschen zu stark gebunden, so dass die eigene Entfaltung behindert wird.

Werten Sie nachfolgende Aussagen mit den Bewertungsnoten:

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

235. Mein Bedürfnis zu leben ist stark ausgeprägt.

236. Ich lebe gerne.

237. Es macht mir viel Freude zu leben.

238. Mein Leben ist für mich wohlthuend.

Bitte tragen Sie die für Sie zutreffende Bewertung ein:

7 = überhaupt nicht, 6 = sehr schwach, 5 = schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 2 = stark, 1 = sehr stark, 0 = absolut

239. Ich würde lieber sterben als leben.

240. Ich verspüre keinen großen Drang, leben zu wollen.

241. Mein Wunsch zu sterben ist stärker ausgeprägt, als mein Wunsch zu leben.

242. Das Gefühl, bald zu sterben, tröstet mich.

243. Ich habe meinen eigenen Tod innerlich akzeptiert und sehne ihn herbei.

Wie stark trifft diese Aussage auf Sie zu? Bitte werten Sie:

0 = überhaupt nicht, 1 = sehr schwach, 2 = schwach, 3 = mittelmäßig, eher in Richtung schwach, 4 = mittelmäßig, eher in Richtung stark, 5 = stark, 6 = sehr stark, 7 = absolut

244. Ich lebe so gerne, dass ich mir den eigenen Tod nicht vorstellen kann.

Auswertung:

Die Punktzahlen aller Fragen werden addiert und durch 244 dividiert.

Je höher die Punktzahl, desto ausgeprägter ist die Selbstregulation.

Gesamtsumme

: 244 = Ihr Ergebnis

- 7 bis 6 Punkte: ausgezeichnete Selbstregulation
- 5 bis 6 Punkte: sehr gute Selbstregulation
- 4 bis 5 Punkte: gute Selbstregulation
- 3,5 bis 4 Punkte: befriedigende Selbstregulation
- 2 bis 3,5 Punkte: eher schlechte Selbstregulation
- 0 bis 2 Punkte: sehr schlechte Selbstregulation

Wenn Sie jetzt den Test ausgefüllt haben, dann hat Ihnen die Auswertung Ihr persönliches Ergebnis gezeigt. Unsere Empfehlung ist, wenn dieses Ergebnis suboptimal, das heißt so ausgefallen ist, dass eine Verbesserung möglich ist, dann nehmen Sie dieses Ergebnis als eine Art von „Jetzt und Ist-Zustand“. Prüfen Sie sich, wie Sie die Selbstregulation ab jetzt verbessern können. Wir möchten Ihnen, bevor wir in die konkreten Arbeitsfelder für Selbstregulation eintreten, die in den nächsten Zeilen auf Sie zukommen, zunächst zwei Werkzeuge anbieten.

