

Nr.	Aussage	Einschätzung						
		Trifft nicht zu	1	2	3	4		5
01	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
02	Ich fühle mich verantwortlich, dass sich Menschen wohl fühlen, die mit mir zu tun haben.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
03	Ich bin ständig auf Trab.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
04	Wenn ich raste, roste ich.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
05	Ich zeige Anderen gegenüber meine Schwächen nur ungern.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
06	Häufig gebrauche ich den Satz: „Das lässt sich nicht so einfach sagen...“.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
07	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
08	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
09	Es fällt mir schwer Gefühle zu zeigen.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
10	„Nur nicht lockerlassen“, ist meine Devise.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
11	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
12	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
13	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
14	Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
15	Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
16	Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
17	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
18	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu

19	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
20	Ich löse meine Probleme selbst.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
21	Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
22	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
23	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
24	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
Nr.	Aussage	Einschätzung						
25	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
26	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
27	Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
28	Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
29	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
30	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurück.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
31	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
32	Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch (ich bin ungeduldig).	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
33	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: Erstens..., zweitens..., drittens.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu

34	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele es meinen.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
35	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
36	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf (pos. Bestätigung).	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
37	Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
38	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
39	Ich bin nervös.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
40	So schnell kann mich nichts erschüttern.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
41	Meine Probleme gehen die anderen nichts an.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
42	Ich sage oft: „Tempo, Tempo, das muss rascher gehen!“	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
43	Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „logisch“, „klar“ u.ä.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
44	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu

Nr.	Aussage	Einschätzung						
45	Ich sage gerne: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ und sage nicht gerne: „Versuchen Sie es einmal.“	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
46	Ich bin diplomatisch.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
47	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
48	Ich mache manchmal zwei (oder mehr) Tätigkeiten gleichzeitig.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
49	„Die Zähne zusammenbeißen“ heißt meine Devise.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu
50	Trotz enormer Anstrengungen will mir Vieles einfach nicht gelingen.	Trifft nicht zu	1	2	3	4	5	Trifft voll und ganz zu

Anleitung:

Beantworte die Aussagen dieses Tests mit Hilfe der Bewertungsskala (1 - 5), so wie Du Dich **im Moment in Deiner Berufswelt** selbst siehst.

Bewertungsskala:

Die Aussage trifft auf mich in meiner Berufswelt zu:

Voll und ganz	5
Grundsätzlich `Ja´	4
Mal so, mal so	3
Grundsätzlich `Nein´	2
Überhaupt nicht	1

Kreuze bei jeder Formulierung den für Dich passenden Zahlenwert an.

Bitte antworte spontan und „errate“ nicht was richtig sein könnte.

Grundsätze

Als Eltern-Gebote haben diese Botschaften für Kinder einen Absolutheitscharakter, der nicht angezweifelt wird, denn ihre Nichteinhaltung könnte zur Folge haben, nicht mehr geliebt zu werden. Erst im Erwachsenenalter haben wir die Möglichkeit zu erkennen, dass es Alternativen zu den elterlichen Botschaften gibt. Zu diesem Zeitpunkt haben sich diese Botschaften jedoch schon stark im Unterbewusstsein verankert. Unbewusst versuchen wir daher auch als Erwachsene, im Privat- wie im Berufsleben die Forderungen der Gebote zu erfüllen, als ob wir unter einem geheimen Zwang stünden.

Auswertung

Zur Auswertung des Fragebogens, übertrage bitte Deine Bewertungen aus dem Bogen auf die Zeile der entsprechenden Frage.

Zähle die Bewertungszahlen anschließend pro Block zusammen und übertrage sie auf die Summenzeile.

Antreiber: `Sei Perfekt`

Fragen	01	_____	08	_____	11	_____	13	_____	23	_____
	24	_____	33	_____	38	_____	43	_____	47	_____
Summe	_____									

Antreiber: `Sei Schnell`

Fragen	03	_____	12	_____	14	_____	19	_____	21	_____
	27	_____	32	_____	39	_____	42	_____	48	_____
Summe	_____									

Antreiber: `Streng Dich An`

Fragen	04	_____	06	_____	10	_____	18	_____	25	_____
	29	_____	34	_____	37	_____	44	_____	50	_____
Summe	_____									

Antreiber: `Mach Es Allen Recht`

Fragen	02	_____	07	_____	15	_____	17	_____	28	_____
	30	_____	35	_____	36	_____	45	_____	46	_____
Summe	_____									

Antreiber: `Sei Stark`

Fragen	05	_____	09	_____	16	_____	20	_____	22	_____
	26	_____	31	_____	40	_____	41	_____	49	_____
Summe	_____									