

Beantworten Sie bitte die folgenden Aussagen mit Hilfe der Bewertungsskala (1-5), so wie Sie sich im Moment selber sehen. Beantworten Sie die Fragen zügig und spontan.

Schreiben Sie den entsprechenden Zahlenwert in die Klammer.

Die Aussage trifft auf mich zu:

1 Gar nicht	2 Kaum	3 Etwas	4 Gut	5 Voll und ganz
----------------	-----------	------------	----------	--------------------

- ( ) Wenn immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.
- ( ) Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.
- ( ) Ich bin ständig auf Trab.
- ( ) Anderen gegenüber zeige ich meine Schwäche nicht gerne.
- ( ) Wenn ich raste, roste ich.
- ( ) Häufig brauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“
- ( ) Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.
- ( ) Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.
- ( ) Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.
- ( ) „Nur nicht locker lassen“ ist meine Devise.
- ( ) Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.
- ( ) Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.
- ( ) Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrmals überarbeitet habe.
- ( ) Leute, die „herumtrödeln“ regen mich auf.
- ( ) Es ist wichtig für mich, von den anderen akzeptiert zu werden.
- ( ) Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.
- ( ) Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten
- ( ) Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.
- ( ) Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.
- ( ) Ich löse meine Probleme selbst.
- ( ) Aufgaben erledige ich möglichst rasch.
- ( ) Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.
- ( ) Ich sollte noch viele Aufgaben noch besser erledigen.
- ( ) Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.
- ( ) Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten



26. ( ) Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.
27. ( ) Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.
28. ( ) Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.
29. ( ) Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.
30. ( ) Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.
31. ( ) Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.
32. ( ) Ich trommele oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.
33. ( ) Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung (1..2..3).
34. ( ) Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.
35. ( ) Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren
36. ( ) Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.
37. ( ) Ich streng mich an, um meine Ziele zu erreichen.
38. ( ) Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.
39. ( ) Ich bin sehr nervös.
40. ( ) So schnell kann mich nichts erschüttern.
41. ( ) Meine Probleme gehen die anderen nichts an.
42. ( ) Ich sage oft: „Macht mal vorwärts“.
43. ( ) Ich sage oft: „Genau“, „exakt“, „klar“, „logisch“.
44. ( ) Ich sage oft: „ Das verstehe ich nicht....“.
45. ( ) Ich sage eher: „Können Sie es nicht einmal versuchen?“ als „ Versuchen Sie es einmal“.
46. ( ) Ich bin diplomatisch.
47. ( ) Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.
48. ( ) Beim Telefonieren bearbeite ich nebenbei oft noch Akten.
49. ( ) „ Auf die Zähne beißen“ heißt meine Devise.
50. ( ) Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen

