

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
----------------	-----------	------------	----------	--------------------

1. () Wenn immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.
2. () Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.
3. () Ich bin ständig auf Trab.
4. () Anderen gegenüber zeige ich meine Schwäche nicht gerne.
5. () Wenn ich raste, roste ich.
6. () Häufig brauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“
7. () Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.
8. () Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.
9. () Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.
10. () „Nur nicht locker lassen“ ist meine Devise.
11. () Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.
12. () Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.
13. () Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrmals überarbeitet habe.
14. () Leute, die „herumtrödeln“ regen mich auf.
15. () Es ist wichtig für mich, von den anderen akzeptiert zu werden.
16. () Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.
17. () Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten
18. () Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.
19. () Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.
20. () Ich löse meine Probleme selbst.
21. () Aufgaben erledige ich möglichst rasch.
22. () Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.
23. () Ich sollte noch viele Aufgaben noch besser erledigen.
24. () Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.
25. () 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

