

Autonomie-Fragebogen

Name: _____

Alter: _____

Datum: _____

Skala: **0** = trifft nicht zu, **1** = selten, **2** = manchmal, **3** = stimmt häufig, **4** = stimmt fast immer

A

1. Ich kann auch guten Freunden gegenüber „nein“ sagen.
2. Wenn es meine Freunden oder Angehörigen schlecht geht, kann ich mit-*fühlen*, muss aber nicht mit-*leiden*.
3. Ich kümmere mich um die Angelegenheiten meiner Freunde nur, wenn sie mich darum bitten.
4. Wenn ich meine, dass mir etwas zusteht, fordere ich das ein.
5. Wenn ich mich mit jemandem streite, bleibe ich ruhig und überzeuge ihn mit meinen Argumenten.
6. Wenn es jemandem in meiner Familie schlecht geht, belastet mich das nicht mehr als nötig.
7. Wenn ein Vorgesetzter mir einen Fehler vorwirft, kann ich ruhig und sachlich darauf antworten.
8. Wenn ein Mensch anders ist und ich ihn nicht verstehe, respektiere ich ihn trotzdem.

0	1	2	3	4

Summe A:

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

B

1. Ich weiß immer, was ich will.
2. Wenn ich mit jemandem eine Auseinandersetzung habe, fallen mir meist gute Argumente für meinen Standpunkt ein
3. Wenn ich ein Problem habe, dann nehme ich das wichtig und kümmere mich darum.
4. Ich fühle, dass es Menschen gibt, denen ich wirklich wichtig bin.
5. Eigentlich finde ich mich selbst ganz ok.
6. Ich kann mich meistens auf mein Gefühl verlassen.
7. Ich kann mich auch alleine gut beschäftigen.
8. Ich kann mich rasch entscheiden.

0	1	2	3	4

Summe B:

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

C

1. Ich spüre, wenn mich etwas ärgert, und sage das dann auch.
2. Wenn ich mich nicht gut fühle, suche ich nach einer Lösung.
3. Wenn ich Herausforderungen annehme, weckt das Kräfte in mir.
4. Unangenehme Dinge erledige ich gleich.
5. Ich kann mich auch auf Themen konzentrieren, die mich nicht so interessieren.
6. Ich nehme Enttäuschungen und Niederlagen „sportlich“, sie können mir die Stimmung nicht vermiesen.
7. Wenn ich einen Fehler gemacht habe, kann ich das auch zugeben.
8. Ich mag es, neue Leute kennen zu lernen.

0	1	2	3	4

Summe C:

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

(Bitte wenden!)

D

1. Ich habe keine Lust mehr, anderen zu helfen, weil ich dabei schon so oft ausgenutzt wurde.
2. Ich mag es nicht, wenn ich bei Entscheidungen Rücksicht auf andere nehmen muss.
3. Ich kann schwer etwas annehmen, ich möchte mich nicht verpflichtet fühlen.
4. Ich zeige nicht, wenn es mir schlecht geht, weil sich sonst andere einmischen.
5. Ich bin lieber gegen etwas als dafür.
6. Ich bin vorsichtig, weil ich schon oft von anderen enttäuscht wurde.
7. Wenn ich ein Problem habe, will ich nicht andere damit belasten.
8. Wenns Probleme gibt, liegt es meist an den anderen.

0	1	2	3	4
Summe D:				

E

1. Mich stört es, wenn jemand in wichtigen Dingen eine andere Meinung hat als ich.
2. Es fällt mir leichter, mich für fremde Anliegen einzusetzen, als für eigene...
3. Wenn ich kritisiert werde, macht mich das wütend.
4. Ich rege mich furchtbar auf, wenn andere meine Ratschläge nicht befolgen.
5. Ich fühle mich vielleicht zu sehr für andere verantwortlich.
6. Manchmal mische ich mich ungefragt in die Angelegenheiten anderer ein.
7. Ich möchte gerne alles im Griff haben.
8. Es tut so gut, gebraucht zu werden.

0	1	2	3	4
Summe E:				

F

1. Ich bekomme schnell ein schlechtes Gewissen.
2. Ich bin oft gereizt und schlecht drauf, ohne den Grund zu kennen.
3. Ich kann mich manchmal selber nicht ausstehen.
4. Wenn mir alles zu viel wird, bekomme ich oft körperliche Beschwerden (Kopfschmerzen, Magen-Darmprobleme, Herzklopfen).
5. Ich bin manchmal lustlos und kann dann gar nichts mehr tun.
6. Ich bekomme manchmal einen schrecklichen Hass, gegen mich oder gegen andere.
7. Ich kann sehr verletzend sein.
8. Ich kann manchmal so ausrasten, dass ich mich dabei selbst vergesse.

0	1	2	3	4
Summe F:				

Beispiel

A

1. Ich kann auch guten Freunden gegenüber „nein“ sagen.
2. Wenn es meine Freunden oder Angehörigen schlecht geht, kann ich mit-*fühlen*, muss aber nicht mit-*leiden*.
3. Ich kümmere mich um die Angelegenheiten meiner Freunde nur, wenn sie mich darum bitten.
4. Wenn ich meine, dass mir etwas zusteht, fordere ich das ein.
5. Wenn ich mich mit jemandem streite, bleibe ich ruhig und überzeuge ihn mit meinen Argumenten.
6. Wenn es jemandem in meiner Familie schlecht geht, belastet mich das nicht mehr als nötig.
7. Wenn ein Vorgesetzter mir einen Fehler vorwirft, kann ich ruhig und sachlich darauf antworten.
8. Wenn ein Mensch anders ist und ich ihn nicht verstehe, respektiere ich ihn trotzdem.

0	1	2	3	4
		X		
		X		
			X	
	X			
		X		
X				
			X	
	X			
Summe A:				
0	2	6	6	0
14				