

Autonomie-Fragebogen

<b>Name:</b>	<b>Alter:</b>	<b>Datum</b>			
<b>Skala: 0 = trifft nicht zu, 1 = selten, 2 = manchmal, 3 = stimmt häufig, 4 = trifft voll und ganz zu</b>					
<b>A</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Ich spüre meine Bedürfnisse und Grenzen und kann diese ohne schlechtes Gewissen in meinen Beziehungen zum Ausdruck bringen.					
2. Ich kann gelassen mit dem Nein mir nahestehender Menschen umgehen, ohne mich verletzt oder abgelehnt zu fühlen.					
3. Ich kümmere mich um die Belange, Sorgen und Nöte anderer nur, wenn sie mich darum bitten.					
4. Ich schenke meinen eigenen Bedürfnisse genauso viel Beachtung, wie den Bedürfnissen anderer.					
5. Wenn es Menschen in meinem engeren Umfeld schlecht geht, geht es mir trotzdem gut und ich muss nicht mitleiden.					
6. Wenn mir nahe stehende Menschen andere Wege gehen und anderen Werten folgen als meinen, respektiere ich das und lasse jeden eigene Entscheidung treffen.					
7. Konflikte kann ich offen austragen und ordne mich nicht zugunsten eines friedlichen Miteinander unter.					
8. Ich kann Hilfe annehmen und habe keine Angst vereinnahmt zu werden.					
<b>Summe A</b>					
<b>B</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Ich weiß, was ich brauche und was ich will und setze zielgerichtete Handlungen.					
2. Ich folge meinem inneren Standpunkt und lasse mich nicht von inneren oder äußeren Einflüssen oder Meinungen ablenken.					
3. Wenn ich ein Problem habe, nehme ich das wichtig und setze mich aktiv ein, es zu lösen.					
4. Ich fühle, dass es Menschen gibt, denen ich wichtig bin. Es herrscht ein Gleichgewicht im Geben und Nehmen.					
5. Ich bin grundsätzlich mit mir zufrieden und nehme meine Lebensrealität vorbehaltlos an.					
6. Ich kann auch gut alleine sein und es macht mir nichts aus, wenn mal einer keine Zeit hat.					
7. Ich handle im Einklang mit mir selbst.					
8. Ich fühle mich frei in meinen Entscheidungen und treffe diese klar und zügig.					
<b>Summe B</b>					

<b>Name:</b>	<b>Alter:</b>	<b>Datum</b>			
<b>Skala: 0 = trifft nicht zu, 1 = selten, 2 = manchmal, 3 = stimmt häufig, 4 = trifft voll und ganz zu</b>					
<b>C</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Ich kann meinen Ärger über bestimmte Handlungen und Einstellungen zum Ausdruck bringen ohne zu Verallgemeinern oder den ganzen Menschen abzulehnen.					
2. Ich bin neugierig und gehe direkt auf Dinge und Menschen zu, die mich interessieren.					
3. Ich bin motiviert und verfolge meine Interessen und Ziele.					
4. Ich kann meinen Körper gut wahrnehmen und Spannungszustände regulieren.					
5. Ich kann mit Enttäuschungen, Niederlagen und Ablehnungen umgehen und halte nicht daran fest.					
6. Ich kann mich auch auf Themen konzentrieren, die mich nicht so interessieren.					
7. Eigene Fehler kann ich mir und anderen eingestehen. Für eigene Fehler übernehme ich die Verantwortung.					
8. Herausforderungen wecken Lebenskräfte in mir.					
<b>Summe C</b>					
<b>D</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Ich kann meine eigenen Bedürfnisse besser wahrnehmen, wenn ich alleine bin.					
2. Ich fürchte, dass ich vereinnahmt werde oder fühle mich schuldig, wenn ich Hilfe von anderen annehme.					
3. Ich bin über die Maßen eigenständig und schaffe alles alleine.					
4. Ich fühle mich oft abgelehnt, ausgeschlossen oder nicht wertgeschätzt und das verletzt mich.					
5. Meine Handlungen verfehlen ihr Ziel und sind oft ohne Effekt.					
6. Ich denke viel über andere nach oder was sie über mich denken.					
7. Ich bin schnell überfordert in Beziehungen und fühle mich erschöpft oder ausgenutzt.					
8. Ich möchte andere Menschen nicht belasten.					
<b>Summe D</b>					

<b>Name:</b>	<b>Alter:</b>	<b>Datum</b>			
<b>Skala: 0 = trifft nicht zu, 1 = selten, 2 = manchmal, 3 = stimmt häufig, 4 = trifft voll und ganz zu</b>					
<b>E</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Es tut mir gut gebraucht zu werden und bin immer für andere da. Ich bin sehr hilfsbereit und selbstlos.					
2. Ich habe gerne die Kontrolle. Ich fühle mich schnell für andere verantwortlich und suche nach Lösungen.					
3. Wenn andere meine Ratschläge nicht annehmen, frustriert mich das.					
4. Die ausgesprochenen und unausgesprochenen Bedürfnisse, Wünsche oder Erwartungen anderer, lösen in mir Druck aus.					
5. Ich möchte, dass der andere so ist, wie ich es brauche und meine Erwartungen erfüllt.					
6. Ich verhalte mich oft so, wie es andere gerne hätten.					
7. Wenn ich kritisiert werde, empfinde ich Wut oder Angst.					
8. Ich gebe mehr als ich zurückbekomme.					
<b>Summe E</b>					
<b>F</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Etwas von anderen annehmen, macht mir Schuldgefühle.					
2. Ich habe psychosomatische Beschwerden und leide unter Verspannungen.					
3. Mir fehlt es an Motivation, Neugier und Lebenskraft meine Ziele zu verfolgen.					
4. Ich stelle mich oft selbst in Frage, fühle mich wertlos oder machtlos.					
5. Ich will andere nicht mit meinen Problemen belasten oder sie verletzen.					
6. Ich fühle nichts oder bin neutral gegenüber Menschen und Situationen.					
7. Wenn ich gekränkt bin, will ich den anderen verletzen und mich rächen.					
8. Ich habe wenig Kontakt zu meinem Körper.					
<b>Summe F</b>					
Quelle: vgl. Dr. Ero Langlotz, überarbeitet Dr. Julia Belke 2024					

## 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			
<b>Summe A:</b>	0	2	6	6	0
					14