

Autonomie-Fragebogen

Name:			Datum	
Skala: 0 = trifft nicht zu, 1 = selten, 2 = manchmal, 3 = stimmt häufig, 4 = trifft voll und ganz zu				
A	0	1	2	3
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 gekränkt 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. Ich folge meinen Bedürfnissen anstatt Sätzen von „Ich muss ...“ oder „Ich darf nicht ...“				
8. Ich kann Hilfe annehmen und habe keine Angst vereinnahmt zu werden.				
Summe A				
B	0	1	2	3
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.				
Summe B				

Name:			Datum		
Skala: 0 = trifft nicht zu, 1 = selten, 2 = manchmal, 3 = stimmt häufig, 4 = trifft voll und ganz zu					
C	0	1	2	3	4
1. Ich kann meinen Ärger über bestimmte Handlungen und Einstellungen klar ausdrücken, ohne zu verallgemeinern oder mein Gegenüber abzuwerten.					
2. Ich nutze meine Wut als Energie, um Grenzen zu setzen und mich für meine Bedürfnisse einzusetzen.					
3. Ich kann zwischen meiner kindlichen Bedürftigkeit und erwachsenen Bedürfnissen unterscheiden.					
4. Ich kann meinen Körper und Emotionen gut wahrnehmen und Spannungszustände selbst regulieren.					
5. Ich kann mit Enttäuschungen, Niederlagen und Ablehnungen umgehen, ohne sie gegen mich selbst zu richten oder daran festzuhalten.					
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. Ich unterscheide zwischen alten Gefühlen von damals und aktuellen Situationen, und handle aus meinem erwachsenen Standpunkt.					
Summe C					
D	0	1	2	3	4
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 und fühle mich erschöpft, leer oder ausgenutzt.					
8. Ich will andere nicht mit meinen Problemen belasten oder sie verletzen.					
Summe D					

Name:			Datum		
Skala: 0 = trifft nicht zu, 1 = selten, 2 = manchmal, 3 = stimmt häufig, 4 = trifft voll und ganz zu					
E	0	1	2	3	4
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 ausgesprochen 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.					
Summe E					
F	0	1	2	3	4
1. Mein Ärger richtet sich gegen mich selbst (Selbstkritik, Selbstzweifel, Selbsthass) oder entlädt sich unkontrolliert.					
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 verliere oft meinen erwachsenen Standpunkt und fühle mich wie ein Kind.					
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.					
Summe F					
Quelle: vgl. Dr. Ero Langlotz, überarbeitet Dr. Julia Belke 2024					

Name:			Datum		
Skala: 0 = trifft nicht zu, 1 = selten, 2 = manchmal, 3 = stimmt häufig, 4 = trifft voll und ganz zu					
Beispiel					
A	0	1	2	3	4
1. Ich spüre meine Bedürfnisse und Grenzen und kann diese ohne schlechtes Gewissen in meinen Beziehungen zum Ausdruck bringen.	X				
2. Ich kann gelassen mit dem Nein mir nahestehender Menschen umgehen, ohne mich gekränkt oder abgelehnt zu fühlen.			X		
3. Ich kümmere mich um die Belange, Sorgen und Nöte anderer nur, wenn sie mich darum bitten.			X		
4. Ich schenke meinen eigenen Bedürfnisse genauso viel Beachtung, wie den Bedürfnissen anderer.				X	
5. Wenn es Menschen in meinem engeren Umfeld schlecht geht, geht es mir trotzdem gut und ich muss nicht mitleiden.			X		
6. Wenn mir nahe stehende Menschen andere Wege gehen und anderen Werten folgen als meinen, respektiere ich das und lasse jeden eigene Entscheidung treffen.				X	
7. Ich folge meinen Bedürfnissen anstatt Sätzen von „Ich muss ...“ oder „Ich darf nicht ...“		X			
8. Ich kann Hilfe annehmen und habe keine Angst vereinnahmt zu werden.		X			
Summe A	0	2	6	6	0